

أ.د. عبد الكريم بكار



اكتشاف الذات

دليل التميز الشخصي

المقدمة

إن أمة الإسلام لا تملك كثيراً من الإمكانات المادية والثروات، ولا الكثير من التقدم التقني، لكنها تملك شيئين مهمين: المنهج الرباني الأقوم، ثم الثروة البشرية المتزايدة بقوة.





مؤسسة الإسلام اليوم
إدارة الإنتاج والنشر
المملكة العربية السعودية الرياض
ص.ب. 28577 الرمز : 11447
هاتف : 012081920   فاكس : 012081902
جدة:
هاتف : 026751133   هاتف : 026751144
بريدة:
هاتف : 063826466   فاكس : 063826053
info@islamtoday.net
www.islamtoday.net

التنفيذ الفني والنشر والتوزيع



دار وجوه للنشر والتوزيع
Wojooh Publishing & Distribution House
www.wojoooh.com

المملكة العربية السعودية – الرياض
ت: 4918198   فاكس: تحويلة 108
للتواصل والنشر:
wojoooh@hotmail.com

اكتشاف الذات
دليل التميز الشخصي

أ.د. عبد الكريم بكار

الطبعة الرابعة 1431 هـ

المقدمة

« لماذا الحديث عن تنمية الشخصية؟ »

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على نبينا محمد، وعلى آله وصحبه أجمعين.

وبعد:

لا خلاف اليوم في أننا نعيش عصر التطورات السريعة، فما تم إحرازه من تقدُّم علمي، إلى جانب التوسع الهائل في استخدام نظام التجارة، أدَّيا إلى تغير بيئات حياتنا الخاصة، وبيئات أعمالنا العامَّة، كما أدَّيا إلى تغيير في أشكال العلاقات القائمة في مجتمعاتنا، ونتج عن كل ذلك تغييرات واسعة في الإمكانات التي نملكها، والتحديات التي تواجهنا، وقد استوجب كل ذلك التركيز على تنمية المفاهيم والقدرات الشخصية لكل واحد منا، حتى نعيد تأهيل أنفسنا للتعامل مع المعطيات الجديدة.



إن الإنسان في الرؤية الإسلامية هو مركز الكون، ودليل ذلك تسخير الله –جلَّ



وعلا-، له كل ما يمكن أن يصل إليه، كما قال -سبحانه-: ﴿ وَسَخَّرَ لَكُم مَّا فِي ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَمَا فِي ٱلْأَرْضِ جَمِيعًا مِّنْهُۚ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَأَيَٰتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴾[الجاثية: ١٣]، ولذا؛ فإن السواد الأعظم من نصوص الكتاب والسنة يدور حول مسائل النهوض بالإنسان وترقية حاله، وتهيئة الأجواء والبيئات التي تساعده على ذلك.

وحديث النصوص عمَّا سوى ذلك من شؤون العمران، وتوفير وسائل العيش محدود للغاية؛ مما يدل دلالة واضحة على أن المنهج الرباني الأقوم يستهدف الإنسان على نحو أساسي، فإذا صلُح: أمكنه أن يُصلح كل ما حوله، وإذا فسد: أفسد كل ما حوله.

والتوجهات الحديثة في مجالات الإدارة، والتدريب، وتنمية القوى البشرية في العالم الغربي آخذة شيئاً فشيئاً في الانجذاب نحو الرؤية الإسلامية، لكن تنقصها -مع الأسف- الثوابت والمرجعيات والأسس الأخلاقية.!



هناك اليوم شعور عام بأن إرادة الإنسان آخذة في الضعف والتدهور؛ بسب كثرة المنتجات المادية التي أصبحت تتحكم فيها، وتملي متطلباتها عليها، وهذا يتم في الوقت الذي تزداد فيه المغريات بالانحراف والاستغراق في المتع والملذات وشؤون اللهو؛ مما يستدعي وقفة جادة حيال هذه المسألة، لعلنا نحاول استرجاع ما فقدناه من الإرادة الصلبة، والهمة العالية وإلا؛ فإن العواقب ستكون أسوأ مما نظن بكثير!

إن أمة الإسلام لا تملك كثيراً من الإمكانات المادية والثروات، (علماً بأن التقدم العلمي يُهمّش باستمرار قيمة الثروات الطبيعية)، ولا الكثير من التقدم التقني، لكنها تملك شيئين مهمين:




– المنهج الرباني الأقوم.

– الثروة البشرية المتزايدة بقوة.

وهذه الأعداد المتزايدة من البشر يمكن أن تصبح عامل رجحان وغلبة في الموازين العالمية، إذا أُحسن توجيهها وتدريبها وتربيتها.

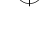
وإذا قصَّرنا في ذلك؛ فيمكن أن تتحول إلى عبء؛ كجيش لم يُدرب، ولم يُسلح، ولم يُحصَّن، فأصبح هدفاً سهلاً لنيران العدو، وإذا استطعنا أن نُشيعَ في أمَّة الإسلام ثقافةَ تنمية الذات، وشحذ الهمم، والبرمجة الشخصية، فإننا نكون قد أوجدنا الأساس الضروري لتفعيل الطاقات الإسلامية الهائلة والهاجعة في الوقت ذاته، ولا بد من التذكير هنا بأن النمو المادي على المستوى الجسمي، وعلى مستوى الثروات المادية يظل محدوداً، كما أن كثيراً من المواد الأولية مهدد بالنفاد الكامل، أما النمو العقلي والروحي؛ فإنه ليس محدداً بأسوار تحول دون مضيّه نحو آفاق رحبة وممتدة، فالناس مهما بلغوا من الكمال يظلون ناقصين، أي يظل لديهم ما يضيفونه إلى ذواتهم، مما يعني: أن تنمية الشخصية يمكن أن تستمر في الوقت الذي يتأزم فيه كثير من النشاطات الصناعية والمادية.

إن العولمة بآليتها الرهيبة تضغط على الناس من أجل جعلهم يهتمون بالمصلحة الخاصة على حساب المصلحة العامة، والتنازل عن المبدأ في سبيل المنفعة، وإيثار العاجل على الآجل، كما أنها تفرض معايير جديدة للحصول على العيش الكريم، إذ إنه من الآن فصاعداً لن ينفع أي شيء عادي، وسيكون المستقبل للأشياء المتفوقة والباهرة، وهذا كله يحتاج منا أن نتعلم من جديد كيف نتشبث بمبادئنا وأصولنا، وأن نتعلم كيف نطوِّر إمكاناتنا ومهاراتنا، وكيف نكون دائماً في الطليعة الخيِّرة والمنتجة.




ولا بد من القول في النهاية: إننا بحاجة أكثر من أي وقت مضى إلى أن ندعّم الجانب الاجتماعي في شخصياتنا، حيث تمارس (العولمة) في أيامنا هذه عملية خلع منتظمة وشاملة، فهي تخلع الفرد من الأسرة، والأسرة من المجتمع، والمجتمع من أمته، ولذا؛ فإننا نشاهد الكثير من مظاهر القطيعة الاجتماعية، والكثير من أشكال الجفاء بين الأرحام، كما أن معاني الصداقة الحقيقية تشهد نوعاً من الضمور... هذا كله يمنح مسألة تنمية الشخصية أهمية استثنائية في عصرنا هذا.

إنني في هذا الجزء من هذه السلسلة سأقدم مداخل وإضاءات لقضايا عديدة تتصل بتكوين الذات واكتشافها، كما سأقدم بعض المرشدات والمؤشرات التي توقظ وعي المسلم نحو الآفاق الممتدة والمتعددة لتنمية شخصيته والنهوض بها، وسأسوق تلك المرشدات والمؤشرات في صورة تقريرات مباشرة وغير مباشرة، ومن تلك المرشدات والمؤشرات ما يتصل بالجانب المعرفي النظري، ومنها ما يتصل بالجانب العملي السلوكي.




وسيكون على القارئ أن يقيّم نفسه -إن شاء- من خلال درجات يضعها لنفسه تجاه كل سؤال في المسار الذي يعتقد أنه ملائم لرؤيته ووضعيَّته.

وأحب أن أؤكد هنا: أن الدرجات التي سيحصل عليها القارئ لا تدل دلالة واضحة ودقيقة على وضعيته العامة؛ لأن المرشدات والمؤشرات المذكورة ليست مُقنّنة ولا معايرة على أي بيئة من البيئات، غاية ما في الأمر: أنه سيكون في إمكان المرء أن يستأنس بها في محاولته اكتشاف ذاته، ومعرفة سويته في المجالات المختلفة.

وأحب للاستفادة من تلك الجداول أن أوضح الآتي:



١- المرشدات والمؤشرات الثقافية:

مجموع المرشدات والمؤشرات الثقافية (٢٨٦)، وقد وضعت على حقل (موافق جداً) أربع درجات، وعلى حقل (موافق) ثلاث درجات، وعلى حقل (ليس لي رأي محدد) درجتين، وعلى حقل (غير موافق) درجة واحدة.

ومجموع الدرجات للحقل الأول (١١٤٤)، وهو يمثل المجموع النموذجي لهذا الجانب.

وبعد التأشير على الحقل الذي يجده القارئ ملائماً له، يقوم بجمع تأشيرات كل حقل على حدة، ثم يضربها بالدرجة المقررة للحقل، ويجمع ناتج كل الحقول، ثم يقسمه على المجموع الكلي الذي هو (١١٨٤)، وتكون النتيجة هي المعدل العام.





وعلى سبيل المثال: إذا كان مجموع درجات الحقول (٧٥٠) درجة يكون التقدير ($\frac{٧٥٠}{١١٨٤}$ = ٥ ,٦٥)، وهذا هو المؤشر الثقافي للتميز الشخصي.

٢- مجموع المؤشرات والمرشدات السلوكية هو (٢٨٣)، وقد وضعت على حقل (أفعل ذلك دائماً) ثلاث درجات، وحقل (أفعل ذلك غالباً) درجتين، وعلى حقل (أفعل ذلك نادراً) درجة واحدة، أما حقل (لا أفعل ذلك)؛ فليس له درجة، ومجموع درجات الحقل الأول (٨٤٩)، ويقوم القارئ بجمع درجات الحقول بحسب التأشيرات التي يضعها، ثم يقسمها على المجموع الكلي كما فعلنا في القسم الثقافي، ويكون المعدل مؤشراً إلى الجانب السلوكي.

٣- إذا كان المعدل في المواد الثقافية يزيد على (٦٥٪)، فمعنى ذلك: أن المستوى في حدود الجيد جداً، وآمل أن يساعد هذا الكتاب على رفعه، وإذا قلّ المعدل عن

(٤٠٪)؛ فيكون الجانب الثقافي ضعيفاً، أما في الجانب السلوكي؛ فإذا وصل المعدل إلى (٦٠٪)؛ فيكون مستوى القارئ في حدود الجيد جداً، وإذا قل عن (٣٥٪)؛ فيكون المستوى السلوكي ضعيفاً يحتاج إلى تعزيز وتحسين.

ومن الله الحول والطول.

د. عبد الكريم بكار

❍ ❍ ❍







الوعي الذاتي

الجهل هو أخطر مشكلة واجهها الإنسان على مدار التاريخ، والمشكلة الكبرى: أن يكون المرء جاهلاً بأنه جاهل، فيدعي المعرفة دون أن يمتلكها.









١- الوعي الذاتي:

الجهل هو أخطر مشكلة واجهها الإنسان على مدار التاريخ، والمشكلة الكبرى: أن يكون المرء جاهلاً بأنه جاهل، فيدعي المعرفة دون أن يمتلكها.

المجتمعات التي يَغلب عليها الانغلاق، والتي تخضع لبرمجة قاسية من العادات والتقاليد المبهمة: تعمّق جهل أبنائها بأنفسهم من خلال عزلهم عن المجتمعات الأخرى، ومن خلال تقديمها معارف مغلوطة أو مشوهة، فتصبح نظرتهم لأنفسهم مضطربة، كمن ينظر في مرآة مقعرة أو محدبة.

والسبب في هذا: أن عقل الجاهل ليس عبارة عن إناء فارغ يمكن أن نملأه متى ما شئنا بالعلم الصحيح، والفكر النيّر، فالطبيعة البشرية تكره الفراغ وتحاربه، ولذا فإن المخيال الفردي والجماعي يسارع إلى ملء عقول الجهال، ولكن بماذا يملؤه؟ إنه يحشوه بالخرافات والأوهام والمعلومات المحرّفة، والمعطيات الناقصة.

إن من أشد أنواع الجهل خطورة: جهل الإنسان بنفسه؛ لأنه يسبب له الكثير من الارتباك، ويشوه تعامله مع الله -جلَّ وعلا-، ومع الناس، كما يحرمه من معرفة الفرص المتاحة له، والأخطار التي تهدده.

ولا يجوز أن يُظن أن معرفة الإنسان بنفسه معرفة سهلة قريبة المتناول، إنها معرفة بالغة التعقيد، وليس من الإسراف القول: إن الطبيعة البشرية عبارة عن لغز كبير ينبغي حلُّه.

الدراسات النفسية والاجتماعية والتربوية -على غزارتها وعراقتها، وعلى الرغم من أنها حظيت بمئات الألوف من العقول الكبيرة التي تعمل فيها، وتشتغل عليها- ما زالت عاجزة عن معرفة الطبقات العميقة للنفس البشرية؛ إذ كلما ظن العلماء أنهم يتقدمون في معرفة النفس الإنسانية، تفتّقت لهم تساؤلات، وعرضت لهم احتمالات لم تكن من قبل، وشعروا أنهم يقفون على أرض غير صلبة.




قد تمكن العلماء من وضع مقاييس للذكاء، ومؤشرات عامة ومرنة تتعلّق بالثقافة والمعرفة، وهي مع حاجتها للدقة؛ إلا أنها تُعد أدوات جيدة تساعد المرء على الوعي بذاته، واكتشافها، وتقويمها، ويجب أن نلمّ بتلك المقاييس والمؤشرات حتى نمسك بالخيوط التي تدلنا على حقيقة ما نحن عليه فعلاً.

إن الذات البشرية ليست عبارة عن كتلة صلدة، أو ماهيّة بسيطة، إنها مركب ذو طبقات بعضها فوق بعض، وكلما تهيأ لك أنك بلغت القعر: وجدت أن هناك طبقة أعمق لم تستطع الوصول إليها، وهكذا..

ولا يجوز -بالإضافة إلى هذا- أن نهمل الجانب المعرفي في هذا المجال؛ إذ حتى أعرف الفرص المتاحة لي، والأخطار التي تهدد صحتي -مثلاً-: أحتاج إلى خبرات تتصل بالواقع، وببعض العلوم التي قد لا يكون عندي اطلاع عليها؛ ولذا؛ فإن الناجحين في الحياة يعرفون الكثير من خصائصهم الذاتية، ويعرفون الفرص المواتية لتلك الخصائص، فيوائمون بينها، على حين يكون المخفقون والأشخاص العاديون

جاهلين بهذه وتلك، مما يجعلهم دائماً في حالة من التخبط والتردد، كما أنهم يشعرون على نحو مستمر بأن الساحة مزدحمة، ومن ثم؛ فلا مكان لهم فيها.

إن كثيراً من إمكاناتنا هو عبارة عن قابليات عقلية ونفسية؛ والتربية البيتية، ونظم التعليم المدرسية هي التي تنمّي تلك القابليات، لتحوّلها إلى خصائص وسمات ثابتة، أو تقتلها وتئدها في مهدها، ولذا؛ فإن من المهم جداً -ونحن نكتشف ذواتنا، ونبلو طموحاتنا- ألا نخضع لما يتداوله الناس من أفكار ومقولات، ليس هناك أي ضمانة لصوابها وصحتها، بل ينبغي أن نكتشف أنفسنا من خلال المبادئ والقيم التي نؤمن بها، ومن خلال المعارف الصحيحة التي يعترف بها أهل العلم والنظر، ومن خلال مقارنة أحوالنا بأحوال السبّاقين من أهل الصلاح والنجاح الذين نخالطهم، أو نقرأ عنهم.

إن أفضل الاستثمارات على الإطلاق، هي تلك الاستثمارات التي نوظفها في معرفة أحوالنا الخاصة، والوقوف على إمكاناتنا الكامنة، وحقيقة المشكلات التي نعاني منها، والمصاعب التي تواجهنا.

إنَّ مَنْ عرف نفسه عرف ربَّه، وعرف -أيضاً- كيف يتعامل ويتعاون مع الناس، حيث إن هناك الكثير من القواسم المشتركة بين بني آدم برّهم وفاجرهم.

معرفتي الجيدة بنفسي، هي التي تمكنني من السيطرة عليها، والسيطرة -أيضاً- على بيئتي وعلاقاتي، ولهذا كلِّه كان هذا الكتاب، ومن الله -تعالى- الحول والطول.



مرشدات ومؤشرات للتقدير الذاتي:

مرشدات ومؤشرات ثقافية:	موافق بقوة	موافق	ليس لي رأي محدد	غير موافق
١ - أثق في قدرة الوعي على تجديد ذاته.				
٢ - وعي الإنسان بما حوله عُرضة للكثير من التغيُّر.				
٣ - جهلي بنفسي هو أخطر أشكال الجهل.				
٤ - قصوري الذاتي هو أساس كل مشكلاتي.				
٥ - إذا أردت أن تبلغ أمة الإسلام المكانة التي تليق بها، فيجب أن أحقق نصراً متميزاً على صعيدي الشخصي.				
٦ - معركتي الحاسمة ستكون مع نفسي وأهوائي وشيطاني.				
٧- عن طريق الانفتاح على الواقع أجدد وعيي، وأكتشف موقعي بين الناس.				
٨- أعرف جيداً أنني إذا لم أساعد نفسي لم تنفعني مساعدة أحد.				
٩- أؤمن أن الظروف المادية لا تشكل عوائق لا تُقهر.				
١٠- سيظل من مهماتي الملحَّة إدراك الفرق بين ما هو كائن، وما ينبغي أن يكون.				
١١- إذا كان المرء حَسَن الإدراك في مجال من المجالات، فذلك لا يمنحه البراءة من التخلط الفكري في مجالات أخرى.				




مرشدات ومؤشرات للتقدير الذاتي:

مرشدات ومؤشرات ثقافية:	موافق بقوة	موافق	ليس لي رأي محدد	غير موافق
١٢– في شخصيتي جوانب عدة لا ينضجها إلا الزمن.				
١٣– من الخطأ جلد المرء لنفسه، وإلحاق كل النقائص بها.				

النتائج	عدد الإجابات				
	النقاط	٤	٣	٢	١
المجموع					

=

مرشدات ومؤشرات للتدقيق الذاتي:

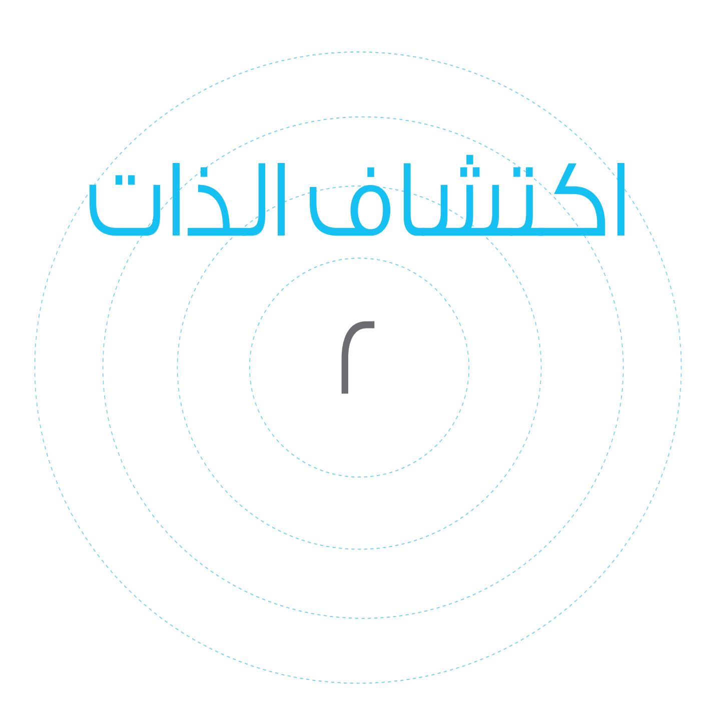
مرشدات ومؤشرات سلوكية:	أفعل ذلك دائماً	أفعل ذلك غالباً	أفعل ذلك نادراً	لا أفعل ذلك
١- أحاول ألا يقع وعيي أسيراً لمتطلبات الحياة اليومية.				
٢- أحاول أن يكون وعيي يقظاً نحو التراجعات السلوكية التي قد أقع فيها.				
٣- أنا أتعرف على إمكاناتي ونقاط القوة لدي.				
٤- أحاول أن يكون وعيي مسيطراً على أكبر مساحة ممكنة من مشاعري وأنشطتي.				
٥- أتعلم من تجاربي وتاريخي الشخصي أكثر مما أتعلمه من تجارب الآخرين.				
٦- أستفتي قلبي، وأسترشد بما يقوله.				

النتائج	عدد الإجابات				
	النقاط	٣	٢	١	صفر
المجموع					

=





العقيدة والمبدأ

من الواجب على الواحد منا: أن يتعامل مع العقائد والمبادئ والقناعات الكبرى بحذر وأناة وروية، فالعقائد ليست ثياباً نلبسها ونخلعها متى ما شئنا.











٢- العقيدة والمبدأ

التواصل الكوني الهائل الآخذ في الاتساع أتاح للناس قدراً كبيراً من المقارنة بين أشياء كثيرة جداً .

المقارنة هي رافد من روافد الوعي، ومحضن كبير من محاضن نشوء الأفكار والعلوم، لكن المشكلة: أنَّ كثيراً من الناس لا يستطيعون الوصول من وراء مقارناتهم إلى مستخلصات راشدة، فيرتبك وعيهم، وتتزعزع قناعاتهم القديمة، دون الشعور بالوصول إلى قناعات جديدة أفضل من القناعات السابقة.

ولهذا فمن الواجب على الواحد منا أن يتعامل مع كل ما ينتمي إلى حقل العقائد والمبادئ والقناعات الكبرى بحذر وأناة وروية، فالعقائد ليست ثياباً نلبسها ونخلعها متى ما شئنا.

العولمة تشيع في الناس اليوم خلق (الصفقة)، حيث بات عدد كبير من الناس ينظرون إلى أشياء كثيرة على أنها مما يباع ويُشرى، وتجري فيه المساومات، وصار كثير من الناس يتنازلون عن عقائدهم وثوابتهم في سبيل تحقيق بعض المكاسب السريعة، أو الحصول على ما يسمونه فرصة العمر!

وصرت ترى علاقات كثيرة تُبنى، وهدايا كثيرة تقدّم لا لله -تعالى-، ولا لأي غرض نبيل، وإنما من أجل حيازة أشياء غير مشروعة، ولا يتم الوصول إليها عادة عن طريق الاستحقاق الشخصي!

المسلم الحق يشعر بنعمة الهداية عليه، ويعتقد أن رأسماله الحقيقي هو عقيدته الصافية والخالية من الشوائب، والتي تُشكِّل في النهاية رؤيته للحياة، وتبلور ردود أفعاله على الأحداث والمواقف المختلفة التي يتعرض لها، وحين يواجه مشكلة من المشكلات، ويبدأ باستعراض الحلول لها، فإن الهاجس الذي يسيطر عليه ليس الوصول إلى أيِّ حلٍّ، وإنما الوصول إلى حلٍّ داخل إطار معتقداته ومبادئه؛ لأنه يعتقد أن الحلول التي تخرج عن نطاق المبدأ ليست حلولاً، وإنما هي تعقيدات جديدة للمشكلة تستوجب حلولاً جديدة.



رجل المبادئ يتحلى بالجرأة والإقدام على التغيير والتطوير؛ لأن مبادئه توفِّر له الأرضية الصلبة للحركة، ولذلك فهو مع تجدده يشعر بالاطمئنان، كما يشعر أن كل ما يقوم به من تغييرات منظوم في سلك واحد، ويخضع لرؤية واحدة، وهو أبداً قابل للفهم وللتفسير.

أما الإنسان الذي توجهه المنافع والمصالح والأفكار الطارئة والمعلومات الحديثة بعيداً عن الثوابت التي توفرها العقائد؛ فإنه خائف دائماً، متلجلج متناقض؛ لأنه محروم من نور البصيرة الذي تُشعِّه المبادئ الكبرى والعقائد الصحيحة الراسخة.

المسلم الحق لا يستمد قوته من أسرة أو قبيلة ينتمي إليها، أو وظيفة يعمل فيها، أو مال يملكه.. وإنما يستمد أمنه وقوته من ثقته برحمة الله، وعونه ثم من إيمانه أنه على الطريق الصحيح الذي يؤدي إلى النجاح والفلاح، ثم من إحساسه بهويته واحترامه



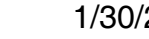
لذاته وثقته بكفاءاته وقدراته.

لا تتجلى الرجولة الحقة إلا لدى أصحاب المبادئ، فهم يستمدون من مبادئهم ما يعينهم على الصمود في وجه المِحَن، ويستمدُّون منها العزيمة على مقاومة الباطل، وعدم الرضوخ للابتزاز، وهي تحول بينهم وبين الجري خلف المنافع المؤقتة.

المسلم الذي يسير في هدي عقيدته يعطي الدنيا ما تستحق من عمل ونَصَب، ويعطي الآخرة ما تستحقه من تعبد واستقامة؛ وحين يتوجب عليه أن يختار إحداهما على الأخرى؛ فإنه لا يتردد في اختيار الآخرة، وكل ما يوصل إلى الفوز فيها؛ لأن نظرته إلى الدنيا على أنها شيء مؤقت تجعله ينجذب نحو الخلود الأبدي في الآخرة، فيملأ عليه وجوده وكيانه.

ولذا فالمسلم الملتزم يعجب من أولئك الذي يخبطون في الحرام، وهم يكوّنون الثروات، ويجمعون الأموال؛ لأنه تعلّم من مبادئه الفارق بين الأرباح المؤقتة، والخسائر الدائمة.

ليست مهمة العقيدة أن ترسم الفضاء النظري لتصوراتنا وأفكارنا فحسب، وإنما يجب أن تكون إلى جانب ذلك مصدر إلهام وتحفيز لنشاط الإنسان المسلم؛ فصاحب العقيدة الصحيحة الحية يشعر أن عقيدته تُلبسه حلية التقوى، والإنابة إلى الله -تعالى-؛ فتهبُّ عليه نسائم القرب والإحساس بمعية الله له، ويجتاحه الشوق إلى ذكره ومناجاته، وهو إن لمس أن عقيدته لا تؤدي هذه الوظيفة يعمد إلى تعزيزها وتنشيطها، ليس عن طريق المزيد من البراهين على وجود الله -تعالى-، وإنما عن طريق المزيد من التعبد والالتجاء إلى الله -تعالى- واستشعار عظمته، وعمل الخير ونفع العباد.

بالمبادئ والمُثُل يصبح لحياتنا معنى، وبها يختلف وجودنا عن وجود السوائم الذليلة التي تكدّ، وتتعب من أجل العيش المجرد.

صاحب العقيدة والمبدأ يسترشد بعقيدته ومبادئه في صياغة أهدافه، واختيار الوسائل التي يحقق بها تلك الأهداف؛ فالهدف الكبير لديه لا يتم توصيفه من خلال الرؤية الاجتماعية، وإنما من خلال موقع ذلك الهدف في منظومته العقدية، وحين يحلم صاحب المبدأ ويتمنى، يفعل ذلك -أيضاً- من أُفُقِ عقيدته ومبادئه، ويذكرون: أن عمر بن الخطاب -رضي الله عنه- دخل على جماعة من الصحابة -رضوان الله عليهم-، فقال: ماذا تصنعون؟ فقالوا: نتمنى! قال: ماذا تتمنون؟ فقال أحدهم: أتمنى أن يرزقني الله مالاً؛ فأحجّ هذا العام، وقال الآخر: أتمنى أن يكون لي مال؛ فأجهز جيشاً في سبيل الله، وقال آخرون... فقال عمر: أما أنا فأتمنى أن يكون عندي ملء هذا البيت رجالاً من أمثال سعيد بن عامر الجمحي، فأستعين بهم على تصريف أمور المسلمين!



وكلنا يعرف تسابق فتيان الصحابة إلى المشاركة في الغزوات والمعارك رغبة في الشهادة، وكيف أن النبي - صلى الله عليه و صلى الله عليه وسلم - كان يرد الكثير منهم لصغر أسنانهم.

وحين يأتي صاحب المبدأ لتحقيق ما يطمح إليه؛ فإنه يبحث عن الأساليب والوسائل المشروعة لذلك، فلا يكذب، ولا يغش، ولا يخدع، ولا يرشي، ولا يفوِّت الفرائض والواجبات، أو يتنازل عن كرامته في سبيل الوصول إلى ما يريده.

إن مبادئه تضبط مشاعره، كما تضبط تطلعاته، كما تضبط تحركاته وشأنه كله.



من مبادئي أتعرف على الطرق المفتوحة والطرق المغلقة؛ فلا أضيّع العمر في الانتقال من تجربة مريرة إلى تجربة أشد مرارة، فأنا أعرف على نحو جيد متاهات الضلالة، والمقدمات التي تؤدي إلى المهالك، والعلاقات التي تفسد الدين والخُلق، كما أعرف طرق الخير، وما يجب عليَّ أن أفعله تجاه ربي -سبحانه- وتجاه أهلي وجماعتي.

❍ ❍ ❍

مرشدات ومؤشرات للتقدير الذاتي:

مرشدات ومؤشرات ثقافية:	موافق بقوة	موافق	ليس لي رأي محدد	غير موافق
١٤- أعتقد أن ديناً واحداً فقط هو الصحيح، وهو ديني.				
١٥- سلوك المسلم الحق، يوحي أن الدنيا مزرعة الآخرة.				
١٦- لا يعادل خسارة المرء لذاته شيء سوى خسارته لمبادئه.				
١٧- تمرّ على المسلم الحقيقي أوقات يرتقي فيها إيمانه إلى مرتبة الإحسان.				
١٨- كثيراً ما تكون قناعاتنا فجّة، لأنها مبنية على تفسير سيِّئ لتجاربنا.				
١٩- من أهم مظاهر الرجولة دفاع المرء عن مبادئه.				
٢٠- التقصير في الطاعات، والوقوع في المعاصي، يُضعف الإيمان ويزعزع اليقين.				
٢١- ستظل دنياي على اتساعها ضيقة ما لم أصلها بعالم الآخرة الرحيل.				
٢٢- أمني واطمئنان نفسي ينبعان من انسجام سلوكي مع معتقدي ومبادئي.				

النتائج	عدد الإجابات				
	النقاط	٤	٣	٢	١
المجموع					

=




مرشدات ومؤشرات للتقدير الذاتي:

مرشدات ومؤشرات سلوكية:	أفعل ذلك دائماً	أفعل ذلك غالباً	أفعل ذلك نادراً	لا أفعل ذلك
٧- أوالي في الله، وأعادي في الله، وأحب في الله، وأبغض في الله.				
٨- أخضع مشاعري وأنشطتي لعقيدتي ومبادئي.				
٩- أسعى إلى مرضاة الله في جميع أحوالي.				
١٠- لا أساوم على شرفي وكرامتي.				
١١- أدافع عن حقوقي، وأحاول أن يكون صوتي مسموعاً في المجتمع.				
١٢- أتعلم من مبادئي متى أقدم ومتى أحجم.				
١٣- أحذر من القناعات التي توصلني إلى طريق مسدود.				
١٤- أحاول باستمرار معرفة القناعات التي تسبب لي القوة، والقناعات التي تسبب لي الضعف.				
١٥- أستمد قوتي من شعوري أني على الطريق الصحيح.				
١٦- أتمحور حول مبادئي، وليس حول وظيفتي أو أسرتي.				
١٧- أتخذ من مبادئي مرشداً على مستوى الأهداف والوسائل.				

النتائج	عدد الإجابات				
	النقاط	٣	٢	١	صفر
المجموع					

=












أحوال القلب والروح

إن غياب كثير من المعاني المتعلقة بصحة القلب،
يفرض علينا أن نعيد التذكير بها والتركيز عليها






٣- أحوال القلب والروح

لعل أكبر نقطة ضعف في الحضارة الحديثة التي تظلل الناس اليوم أنها وضعت كل ما يتعلق بشؤون القلب والروح في ذيل اهتماماتها، حتى بات يُنظر إلى من يتحدث عن الإشراق الروحي، أو صفاء القلب، أو الأنس بالله -تعالى- نظرة إشفاق واستغراب؛ فالحديث عن هذه المعاني أمسى من الماضي المندثر، وقد تسربت هذه النظرة إلى كثير من الكتابات والأدبيات المتداولة بين أيدي الناس اليوم؛ مع أن الإخلاص والصدق، والخوف من الله -تعالى- والأنس به، وحبه وشكره، وسلامة الطوية، من المعاني التي تحتل في تدين المسلم مكاناً متميزاً جداً ، على ما هو معروف، وعلى ما سنُلمِح إليه.

أضف إلى هذا: أن سعادة المسلم الحقيقية لا تنبع مما حوله من أشياء، ومما يحصل عليه من متع وملذات، وإنما من إحساسه بمباهج التقرب إلى الله -تعالى-، ومن نشوة الانتصار على الأهواء والمغريات، وضغوطات الشهوات والمصالح، وفي الرؤية الإسلامية: أن طابع الرقي الحقيقي ليس طابعاً عمرانياً، وإنما هو طابع روحي أخلاقي في المقام الأول.

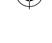
والاحترام الشديد الذي نُكنُّه لبعض الرجال لا يكون بسبب أنهم يملكون المال، أو الذكاء، أو القوة الخارقة، وإنما نكنّ لهم ما نكنه بسبب ما نلمسه منهم من النبل والتسامح الخلقي، والسيطرة على النزوات، وإيثار الآخرين على أنفسهم مع مسيس الحاجة.

غياب كثير من المعاني المتعلقة بصحة القلب، يفرض علينا أن نعيد التذكير بها والتركيز عليها، لعلنا نسترد التوازن المفقود في هذا الشأن.

ولعلي ألمس في هذه الإضاءة أهم المعاني القلبية على النحو الآتي:

١ - النية والإخلاص:

كثير من الأعمال يبدو اليوم للناس على أنه خيِّر، وينال أهله الثناء عليه، أما عند الله -تعالى-؛ فقبول الأعمال الصالحة منوط بنية أصحابها، فما كان لله -تعالى- قبل، وما قُصد به غيره رُدَّ على أصحابه.



يقول الله -جل وعلا-: ﴿ لَّا خَيْرَ فِي كَثِيرٍ مِّن نَّجْوَاهُمْ إِلَّا مَنْ أَمَرَ بِصَدَقَةٍ أَوْ مَعْرُوفٍ أَوْ إِصْلَاحٍ بَيْنَ النَّاسِ ۚ وَمَن يَفْعَلْ ذَٰلِكَ ابْتِغَاءَ مَرْضَاتِ اللَّهِ فَسَوْفَ نُؤْتِيهِ أَجْرًا عَظِيمًا ﴾ [النساء: ١١٤].

وفي الحديث الصحيح: «إنَّك لن تُنفق نفقةً تبتغي بها وجه الله؛ إلاَّ أُجِرْتَ عليها، حتى ما تجعل في فِيِّ امرأتك»، ولذا فقد كان الأخيار من هذه الأمة حريصين الحرص كلَّه على الهمِّ بفعل الخير وقصده؛ كما أنهم حريصون على أن تكون أعمالهم خالصة لله -تعالى-، لا شركة لأحد فيها، ولطالما جاهدوا أنفسهم في إبعاد حظوظها الخاصة عن أعمال الخير، حتى يكون الأجر عليها كاملاً.



يقول عمر -رضي الله عنه-: «لا عمل لمن لا نية له، ولا أجر لمن لا حُسبة له».

ويقول سفيان الثوري: «ما عالجتُ شيئاً أشق عليَّ من نيَّتي؛ لأنها تتفلَّت مني».

ويقول سفيان -أيضاً- عن السلف: «كانوا يتعلمون النية للعمل، كما تتعلمون العمل».

ويقول ثابت البناني: «نيَّة المرء أبلغ من عمله، إن المؤمن ينوي أن يصوم النهار، والخروج من ماله، فلا تتابعه نفسه على ذلك؛ فنيَّته أبلغ من عمله».

النية الفاسدة تحوِّل ما ظاهره العبادةُ إلى معصية، كالذي يصلي مُراءاةً للناس، كما تحوِّل المباحات إلى عبادات، كالذي يسافر لطلب العلم، أو يأكل بنية التقوِّي على طاعة الله -تعالى-.



أما المعاصي؛ فلا تنقلب إلى طاعات بالنية، كالذي يبني مسجداً من مال حرام، ولو أراد بذلك الخير.

النية شيء لا يمكن اختراعه والتحايل عليه، إذ هي انبعاث النفس وتوجهها وميلها إلى ما ظهر لها أن فيه مصلحة لها، إما عاجلاً وإما آجلاً.

ولذا؛ فإن من غير المجدي أن يقول المرء بلسانه أو بقلبه: نويت فعل كذا؛ فكما أن الشبعان لا يمكن له أن يشتهي الطعام بقوله: نويت اشتهاء الطعام؛ فكذلك العمل الذي يكون الباعث الأساسي عليه لغير الله -تعالى- لا يمكن جعله لله من خلال القول.

ولهذا السبب امتنع كثير من السلف عن فعل بعض النوافل والطاعات؛ لعدم توفر نيَّة صالحة وخالصة لها.



٢- حب الله -تعالى- والأُنس به:

الأنس بالله -تعالى-، والشوق إلى ذكره ومناجاته، وحبه، وإيثاره على ما سواه، من أعظم أعمال القلوب التي ضعف اهتمام الناس بها، ففقد كثير من الناس مصدراً للسعادة والطمأنينة وانشراح الصدر لا يغني عنه أي مصدر آخر، كما فقدوا بذلك كثيراً من الطاقة الحافزة على أفعال الخير.

وقد أخبر الله -تعالى- عن المؤمنين الصادقين بقوله: ﴿وَٱلَّذِينَ ءَامَنُوٓاْ أَشَدُّ حُبًّا لِّلَّهِ﴾ [البقرة: ١٦٥].

وفي الحديث الصحيح: «لا يؤمن أحدكم حتى يكون الله ورسولُه أحبَّ إليه مما سواهما»، وليس ثمَّة أحق من الله -تعالى- بإخلاص الحب والوُدِّ؛ فهو الخالق المبدع الهادي الرازق المعين، مالك الملك.



فالمطلوب من المسلم أن يُنقِّي قلبه، ويُصفِّي سريرته من كل ما يحول دون الاستئناس بالله -تعالى- وذلك كشدة التعلق بالدنيا والأهل والولد والمال والعقار والجاه والمنصب، ثم عليه بعد ذلك: الإكثار من ذكر الله -تعالى-، والثناء عليه، والتفكر في فضله ونعمه وآلائه وعظمته، وأن كل شيء يؤول إليه.

ومن خلال تطهير القلب، وسقي شجرة الإيمان بماء العبادة، يفوز العبد بولاية الله -تعالى- وحبِّه ومعونته، كما ورد في الحديث القدسي: «لا يزال عبدي يتقرب إليّ بالنوافل حتى أحبَّه، فإذا أحببته: كنت سمعَه الذي يَسمعُ به، وبصره الذي يُبصر به...».



٣- الرضا والشكر والصبر:

الرضا بما يقضيه الله -تعالى-، وحمده على ما جرت به المقادير، وشكره على آلائه، والصبر على ابتلاءاته، من سمات صالحي المؤمنين، ومن المعاني القلبية المهمة والضرورية لاستقامة حياة المسلم المعاصر، وذلك من ثمرات حب الله -تعالى-، ومعرفة أسمائه وصفاته، وأنه أرحم بنا من آبائنا وأمهاتنا، وأنه الحكيم الخبير بما يصلح عبده.

وقد قال الله -تعالى- في المؤمنين: ﴿رَّضِيَ ٱللَّهُ عَنۡهُمۡ وَرَضُواْ عَنۡهُ﴾ [المائدة: ١١٩].

وفي الحديث الصحيح: «طوبى لمن هُدي للإسلام، وكان عيشه كفافاً، ورضي به».

وما أجمل قوله صلى الله عليه وسلم: «عجباً لأمر المؤمن، إن أمره كلَّه له خير، وليس ذلك لأحد إلا للمؤمن، إن أصابته سرَّاء شكر؛ فكان خيراً له، وإن أصابته ضراء صبر؛ فكان خيراً له».

وكان عمر بن الخطاب -رضي الله عنه- يقول: «ما أبالي على أيِّ حال أصبحت وأمسيت من شدَّةٍ، أو رخاء»، فأجر الله -تعالى- على المصيبة يُنسي آلامها، وحكمته فيما يفعل تجعل المرء يسلِّم له بما يقضي به.

أما شكر الله -سبحانه-؛ فقد يكون بشعور المرء بمنة الله عليه، وإكرامه إياه، فينيب إليه، ويفيض قلبه بالاعتراف له بالجميل، وقد يكون باللسان من خلال الثناء على الله -تعالى- وذكره، والتحدث بنعمه، وقد يكون بالجوارح من خلال استعمالها في الطاعات، وحفظها من المعاصي.





وشكر العبد ربه نعمة من الله عليه تستوجب شكراً آخر وهكذا....

وهناك معان قلبية عظيمة أخرى مثل الرجاء والخوف والتوكل والخشوع والإنابة.. أعرضنا عنها خوف الإطالة، وسنورد عليها بعض المشردات والمؤشرات؛ من أجل مساعدة القارئ على اكتشافها في نفسه، ومن الله الحول والطول.

❍ ❍ ❍

مرشدات ومؤشرات للتقدير الذاتي:

مرشدات ومؤشرات ثقافية:	موافق بقوة	موافق	ليس لي رأي محدد	غير موافق
٢٣- الحضارة الغربية أهملت شؤون القلب والروح على حدّ مفزع.				
٢٤- أعظم مصدر لمباهج الروح هو الإحساس بقرب الله -تعالى- ومناجاته.				
٢٥- النبل والتسامي الخلقي والإشراق الروحي أقوى ما يمكن أن يجذبنا نحو شخص ما.				
٢٦- من علامات صدق تديّن المرء، استحضار النية الصالحة في جُلّ شؤونه.				
٢٧- تحرير القلب من التعلق بالجاه والولد والمال، شرط لتعلقه بالله تعالى.				
٢٨- لا ينمو الأنس بالله -تعالى- إلا من خلال إكثار النوافل والطاعات.				
٢٩- المسلم الحق يشعر في أعماق نفسه بعظيم فضل الله ومنته عليه في جميع أحواله.				
٣٠- جهل المرء بعواقب الأمور يجعله يفوِّض أمره إلى الله تعالى في شأنه كله.				
٣١- كلما زادت غفلة المرء عن الله، وزاد خروجه عن دوائر الشريعة صارت كراهيته للموت أشد.				
٣٢- من علامات حب المرء لربه إكثاره من ذكره.				




مرشدات ومؤشرات للتدقيق الذاتي:

مرشدات ومؤشرات ثقافية:	موافق بقوة	موافق	ليس لي رأي محدد	غير موافق
٣٣- الرحمة بالمؤمنين، وبغض ما عليه الكافرون من صريح الإيمان.				
٣٤- الخوف الحقيقي من الله -تعالى- هو الذي يثمر الورع، ويكف عن الوقوع في المعصية.				
٣٥- يأس المذنب من رحمة الله، ذنب من أكبر ذنوبه.				
٣٦- ترك العمل الصالح من أجل الناس رياء، والقيام به من أجلهم شرك.				
٣٧- الدعاء بتحقيق الرّغائب وتفريج الكربات، لا ينافي الرضا بالقضاء والقدر.				
٣٨- الرضا بالمعاصي والمخالفات ليس من باب الرضا بالقضاء والقدر.				
٣٩- أعظم الانتصارات تلك التي أحققها على صعيدي الروحي والنفسي.				

النتائج	عدد الإجابات				
	النقاط	٤	٣	٢	١
المجموع					

=




مرشدات ومؤشرات للتقدير الذاتي:

مرشدات ومؤشرات سلوكية:	أفعل ذلك دائماً	أفعل ذلك غالباً	أفعل ذلك نادراً	لا أفعل ذلك
١٨- أراقب الله -تعالى- في أعمالي وأشعر باطلاعه على شأني كله.				
١٩- أتصرف على أساس أن معرفة الله بحالي أهم عندي من معرفة الناس به.				
٢٠- أتصبر عند المحن والمصائب وأرجو ثواب الصابرين.				
٢١- أخصص في يومي وقتاً أحاسب فيه نفسي، وأتذكر نعمة الله عليّ.				
٢٢- أشعر بالرضا عن الله -تعالى- فيما يجري لي وأحتسب مكروهه عنده.				
٢٣- أعمر ما بيني وبين ربي -سبحانه- من خلال إخفاء أعمالي الصالحة.				
٢٤- لأن قواي الروحية هي أساس نجاحي، فإني أحاول دائماً تنميتها.				
٢٥- حين أتعرض لضغوط شديدة ألجأ إلى الله -تعالى- وأطلب العون منه.				
٢٦- حتى لا أقع في الإحباط، فإني أحاول أن أجمع بين التنظير العقلي والارتقاء الروحي.				
٢٧- أهتم بتطهير قلبي من العلل، كما أهتم بمظهري.				



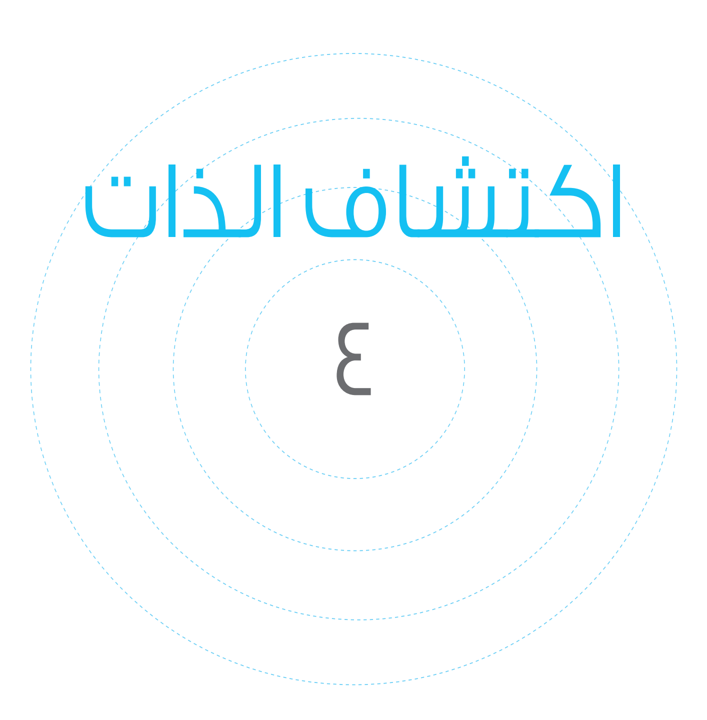

مرشدات ومؤشرات للتقدير الذاتي:

مرشدات ومؤشرات سلوكية:	أفعل ذلك دائماً	أفعل ذلك غالباً	أفعل ذلك نادراً	لا أفعل ذلك
٢٨- أحرص من خلال النية الصالحة على تحويل كثير من المباحات إلى عبادات.				
٢٩- أحاول الخشوع في صلاتي والعودة إلى معاني ما أقرأ كلما شردت عنه.				
٣٠- أتفاءل بعواقب عملي الصالح، وأحذر شؤم أعمالي السيئة.				

النتائج	عدد الإجابات				
	النقاط	٣	٢	١	صفر
المجموع					

=





الجانب النفسي والخلقي

الجاذبية الحقيقية للمرء لا تنبع من الشكل الظاهر،
وإنما من جمال الروح وصفاء النفس وحسن الخلق.









٤- الجانب النفسي والخلقي

كما أنَّ للواحد منَّا صورة ظاهرة يمكن أن توصف بالحسن أو القبح، فكذلك هناك صورة باطنة، هي عبارة عن هيئة معنويَّة تامَّة، فيها من معالم الحسن والقبح ما في الهيئة الظاهرة المحسوسة.

ولا ريب أن الهيئة الباطنة لأحدنا أهم من وجوه عديدة من الهيئة الظاهرة، والله -جلَّ وعلا- لا يسأل أحدنا عن طول قامته، أو لون بشرته، ولكن سيسأله عن أحوال قلبه ونفسه، مما يدلُّ على أن قدرة الإنسان على التصرف بأحواله النفسية أكبر بكثير من قدرته على التصرف بأحوال جسمه.

الجاذبية الحقيقية للمرء لا تنبع من الشكل الظاهر، وإنما من جمال الروح، وصفاء النفس، وحسن الخلق، وإذا انجذبنا لشخص جميل الصورة؛ فإن ذلك لا يعدو أن يكون انطباعاً أوليّاً يتم ترسيخه، إذا وجدنا جمال الصورة الداخلية، ويُمحى سريعاً إذا وجدنا غير ذلك.

قوة النَّفس هي القوة الحقيقية التي يتسلح بها أحدنا، والجبناء في كل زمان ومكان كثيراً ما يمتلكون قوة الجسد، والتي قد لا تنفعهم شيئاً، وكثير من الشجعان لا

يملكون قوى جسمية خارقة، والذي يميِّزهم هو القدرة على المخاطرة والإقدام حين يحجم الناس.

إنني أجزم بأن ما هو كامن في نفوسنا من طاقات هو أعظم بكثير من كل الإنجازات التي أنجزناها، لكن تلك الطاقات تحتاج إلى تجسيد من خلال الوعي والإرادة والتوظيف، والبرمجة الذاتية، ومقاومة الأهواء والرغبات.

كل الأمم تحتفظ بتراث أخلاقي، كما تتوارث أجيالها وصايا أخلاقية محددة، وتمتاز أمة الإسلام بأن أخلاقها لا تخضع للعادات والتقاليد، ولا تتكون مما يفيض على الخاطر، أو نتيجة التأملات الفلسفية؛ فلدينا مرجعية نظرية تتمثل في الوحي، ولدينا مرجعيات عملية تطبيقية، ونماذج إرشادية هادية، نقتبسها من السِّجل النفسي والخلقي لنبينا -عليه السلام-، ومن سير صالحي هذه الأمة، وعلى رأسهم الصحابة الكرام -رضوان الله عليهم- نبينا محمد -صلى الله عليه وسلم- هو الأخلاقي الأول، ونفسه هي أصح النفوس، وأكثرها توازناً واعتدالاً.



وقد أثنى الله -تعالى- عليه بقوله:﴿ وَإِنَّكَ لَعَلَىٰ خُلُقٍ عَظِيمٍ ﴾ [القلم: ٤].

ووصفته عائشة -أم المؤمنين- بقولها: «كان خُلُقُه القرآن».

وذكر -عليه الصلاة والسلام-: أن تكميل الصورة الأخلاقية السامية واحد من أهم أهداف رسالته؛ حيث قال: «إنما بعثت لأتمم مكارم الأخلاق»، وكان من دعائه: «اللَّهُمَّ اهدني لأحسن الأخلاق لا يهدي لأحسنها إلا أنت، واصرف عنِّي سيِّئها لا يصرف عني سيِّئها إلا أنت».

وقال -عليه الصلاة والسلام- مبيِّناً أهمية الخلق الحسن: «أثقل ما يوضع في



الميزان يوم القيامة: تقوى الله، وحسن الخلق».

الأخلاق الفاضلة هي وسط بين رذيلتين: فالكرم وسط بين رذيلتي البخل والتبذير، والشجاعة وسط بين رذيلتي التهور والجُبن، والحِلْم وسط بين رذيلتي سرعة الغضب والذل والبَلادَة، وهكذا...

والوصول إلى ذلك الوسط من المشكلات الكبرى التي واجهت الناس، واختلافنا في تحديد ذلك الوسط، أو الفضائل الأخلاقية مصدر كبير لاضطراب معاييرنا في الحكم على الأشخاص وسلوكاتهم ومواقفهم المختلفة، وليس أمام المسلم سوى أن يطلب من الله -تعالى- الهداية، كما فعل نبينا-صلى الله عليه وسلم- وهذا ما نفعله كل يوم في صلواتنا حين نقول: ﴿ ٱهۡدِنَا ٱلصِّرَٰطَ ٱلۡمُسۡتَقِيمَ ﴾؛ فالأخلاق الفاضلة جزء مهم من الصراط المستقيم.




حاجتنا اليوم إلى الأخلاق الحميدة، والنفس الإيجابية السويَّة تفوق حاجتنا إليها في أي زمان مضى؛ حيث إنَّ العولمة تضغط على المنظومة الخلقية، وتهمّش الكثير من الأخلاق الجوهريَّة، بُغية تحقيق المزيد من الربح، والمزيد من التمدد الاقتصادي، والمزيد من النفوذ والقوة.

ومن وجه آخر؛ فإن الناس باتوا اليوم يتعرضون لضغوط العمل، وضغوط الوظيفة، وضغوط مطالب الحياة اليومية التي تفوق طاقتهم على التحمُّل؛ مما يعني ضرورة اليقظة والانتباه لما نفقده من أخلاق واتِّزان نفسي، والانتباه لما يجب علينا أن نجدده من أوضاعنا النفسية والأخلاقية.

إنَّ أول ما على المرء أن يفعله هو تلمُّس أبعاد الصورة التي كوَّنها عن نفسه من

خلال تربية الآباء والمدرسين، ومن خلال الرؤية الاجتماعية للبيئة التي نشأ فيها؛ إذ كثيراً ما تكون تلك الصورة زائفة أو مشوَّهة، فبعض الناس لا يرى في نفسه سوى الضعف والعجز، فهو في نظر نفسه لا يصلح لأي شيء! وبعض الناس معجب بنفسه مع تقصيره في بعض الواجبات الأساسية، وبعض الناس تعرض لضغوط نفسية، ومعاملة قاسية، فنشأ وهو لا يعرف سوى الرضوخ والخضوع والسلبية؛ فهو دائماً إمَّعة، لا يعرف للمبادرة الفردية أي معنى...

وإني لأرجو من الله -تعالى- أن يساعد هذا الكتاب القراءَ الكرامَ في إعادة تكوين صورتهم عن أنفسهم من جديد، بعيداً عن الإفراط والتفريط.

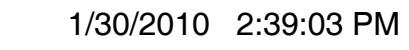
بعد هذا: نحن بحاجة اليوم إلى المسلم الذي يتمتَّع بالأخلاق الإيجابية، ويحمل النفس المنفتحة، ولا يخفى أنَّ كثيراً من المسلمين يشعر بالكثير من الإحباط نتيجة مقارنة أحوال الأمة بما كان عليه سلفها من مجدٍ ورفعة والتزام، ونتيجة مقارنة أحوال الأمة المادية والعمرانية بما عليه الأمم المتقدمة.



وهذا الإحباط جعل المسلم يائساً من الإصلاح، مغموراً بمشاعر الضعف والانحسار، ولهذا؛ فلا بد من أن ننمِّي في أنفسنا جميعاً المشاعر الإيجابية، وأن نرى الجوانب المشرقة في حياتنا، إننا نود أن نتخلص من رؤية النصف الفارغ من الكأس فحسب، ونحاول رؤية القسم الملآن.

وهذا يتطلب أن نتعلم التفاؤل، وأن نتوكل على الله -تعالى- بعد الأخذ بالأسباب، وأن نرضي بما يقسمه لنا بعد ذلك، ولنقلل من التذمر والشكوى، ولنحاول البحث عن طرق جديدة للتعامل مع الأشياء.

ونحن إلى جانب الإيجابية بحاجة إلى أن ننمِّي في أنفسنا خلق الورع والابتعاد عن



مواطن الشُّبه والرِّيب، حيث ضَعُفَ الوازع الديني في زماننا لدى كثير من الناس، وتمَّ تجاوز خطوط حمراء كثيرة بحجة المعاصرة تارة، وبحجة الضرورة وقسوة الظروف تارة أخرى.

الورع يعني: أن لتلبية الرغبات، وتحقيق المصالح حدوداً تقف عندها؛ ومناطق برزخيَّة، يختلط فيها الحلال والحرام، فنبتعد عنها إبراءً لذمَّتنا، وصيانة لديننا.

والمسلم اليوم بحاجة ماسَّة إلى أن يرسخ في نفسه خلق الشعور بالواجب والمسؤولية تجاه ربه -سبحانه-، ثم تجاه أسرته وعمله الذي يأخذ أُجرةً عليه، وتجاه مجتمعه وأمَّته الكبرى.



الإحساس بالواجب يجعل المرء يتجاوز المصلحة المباشرة والفردية؛ ليظهر التزامه نحو غيره، والتضحية من أجله، وإن ضعف الشعور بالواجب يتولَّد عنه تلقائيّاً ضعف الشعور بالمسؤولية، ويتولد عن ضعف الشعور بالمسؤولية شعور عميق بالتفاهة والعقم والفراغ.



بالإضافة إلى كل ما سبق؛ فإن مسلم اليوم مطالب بأن يبحث عن التوازن في كل مظاهره وأشكاله: يوازن بين إمكاناته وطموحاته، وبين حاضره ومستقبله، وبين حاجاته الروحية والفكرية، وحاجاته المادية، وبين خصوصياته وعلاقاته الاجتماعية، وإنما نقول ذلك؛ لأن المرء حين يصاب بأزمة كبرى -كما هو حاصل الآن- يفقد حاسَّة الاتزان لديه، ويصبح الاستغراق في شيء على حساب شيء آخر مرضاً عامَّاً أشبه بالوباء، وانظر إلى إشعاعات قول الله -جلَّ وعلا-: ﴿ وَٱبْتَغِ فِيمَآ ءَاتَىٰكَ ٱللَّهُ ٱلدَّارَ ٱلْءَاخِرَةَ ۖ وَلَا تَنسَ نَصِيبَكَ مِنَ ٱلدُّنْيَا ﴾ [القصص: ٧٧].

وقوله: ﴿ وَٱلَّذِينَ إِذَآ أَنفَقُواْ لَمْ يُسْرِفُواْ وَلَمْ يَقْتُرُواْ وَكَانَ بَيْنَ ذَٰلِكَ قَوَامًا ﴾ [الفرقان: ٦٧].

ولا ينبغي أن ننسى هنا -أيضاً- خلقاً مهماً يجب أن نتسلَّح به اليوم، وهو خُلُق الجدية والدأب والمثابرة والصبر على بذل الجهد والاستمرار في العمل؛ فكثير من النجاح اليوم منوط بهذا الخلق العظيم.

والله -تعالى- يقول: ﴿ وَجَعَلْنَا مِنْهُمْ أَئِمَّةً يَهْدُونَ بِأَمْرِنَا لَمَّا صَبَرُواْ ﴾ [السجدة: ٢٤].

وقال: ﴿ إِنَّمَا يُوَفَّى ٱلصَّٰبِرُونَ أَجْرَهُم بِغَيْرِ حِسَابٍ ﴾ [الزمر: ١٠]، ولا مانع من أن يلمس المسلم نتائج صبره في الدنيا فوزاً ونجاحاً، وفي الآخرة ثواباً وأجراً جزيلاً غير محدود.

ومع هذه الصفات الإيجابية التي يجب أن نتحلَّى بها، لا بد من أن نصلح أنفسنا بتنقيتها مما يثلم الدين؛ من مثل: الحقد، والحسد، والكبر، والعُجْب، والغرور، والجشع، وما شابه ذلك من أمراض النفوس التي فتكت بكثير من الناس، وقلَّ الاهتمام بها، والبحث عن علاج لها؛ على خلاف ما كان عليه سلف هذه الأمة من الحرص الشديد على صفاء سرائرهم، وتنقية نفوسهم.

إن تغيير الأخلاق، وتزكية النفوس شيء ممكن دائماً، وقد كان من مهمات النبي -صلى الله عليه وسلم - تزكية نفوس المسلمين، وقد فعل، وآتت تربيته أُكلها أشكالاً وألواناً.

قال الله -تعالى-: ﴿ هُوَ ٱلَّذِى بَعَثَ فِى ٱلْأُمِّيِّـۧنَ رَسُولًا مِّنْهُمْ يَتْلُواْ عَلَيْهِمْ ءَايَٰتِهِۦ وَيُزَكِّيهِمْ وَيُعَلِّمُهُمُ ٱلْكِتَٰبَ وَٱلْحِكْمَةَ وَإِن كَانُواْ مِن قَبْلُ لَفِى ضَلَٰلٍ مُّبِينٍ ﴾ [الجمعة: ٢].




والطريق إلى ذلك: مجاهدة النفس، ومراقبة الله -تعالى-، وصحبة الأخيار الذين يقبس المرء من أحوالهم وأخلاقهم ما يصحح به أخلاقه وأحواله.

ولا ينبغي الالتفات إلى المثبطين، الذين ينشرون اليأس من تغيير العادات، ويحثون الناس بطريقة خفية على الاستسلام لدواعي الشهوة والهوى ومرذول الطباع؛ فالإرادة الصلبة حين تتوفر تصنع العجائب.

❍ ❍ ❍

مرشدات ومؤشرات للتقدير الذاتي:

مرشدات ومؤشرات ثقافية:	موافق بقوة	موافق	ليس لي رأي محدد	غير موافق
٤٠- مراجعة الصورة التي كونّاها لأنفسنا عن أنفسنا أمر حيوي.				
٤١- الفرق بين الشخص الناضج، والشخص غير الناضج هو قبول المسؤولية.				
٤٢- العقل يمتلك فكرة واحدة في الوقت الواحد، فإذا أدخلنا إليه فكرة إيجابية: أخرجنا منه فكرة سلبية.				
٤٣- الصدق مع الله -تعالى- ومع النفس من سمات الرجال العظام.				
٤٤- اكتساب القيم الجديدة ممكن، وطريقه: هو الصبر الطويل.				
٤٥- البحث عن الوجه المشرق في أي حالة مظهر من مظاهر الصحة النفسية.				
٤٦- الدعابة خميرة العلاقات الإنسانية، وهي الوسط الكيميائي الذي يتفاعل باستمرار.				
٤٧- النفوس الكبيرة تغتبط بالحق والحقيقة، وتستسلم لهما.				
٤٨- ما يكمن خلفنا وما يكمن أمامنا، أمور ضئيلة مقارنة مع ما يكمن في داخلنا.				
٤٩- إذا نظر العبد في أمور دنياه إلى مَنْ هو دونه، كان ذلك أدنى؛ لئلا يزدري نعم الله عليه.				





مرشدات ومؤشرات للتقدير الذاتي:

مرشدات ومؤشرات ثقافية:	موافق بقوة	موافق	ليس لي رأي محدد	غير موافق
٥٠- فَهْمُ أحدنا لحالته النفسية هو المفتاح الحقيقي لكل تغيير.				
٥١- من توازن شخصية المسلم، ألا يكون شديد الفرح بالموجود، ولا شديد الجزع على المفقود.				
٥٢- إذا عرف المرء نفسه على نحو جيد، استوى عنده المادحون والقادحون.				
٥٣- كثير من الشرور سببه التسويف في إصلاح النفس.				
٥٤- الصبر على العمل في الظروف الصعبة شرط من شروط النجاح الباهر.				
٥٥- الصبر على فتنة السرّاء، أشق من الصبر على فتنة الضراء.				
٥٦- تواضع المرء للآخرين يجعله يجذبهم نحو أفكاره.				

النتائج	عدد الإجابات					
	النقاط	٤	٣	٢	١	
المجموع						=



مرشدات ومؤشرات للتقدير الذاتي:

مرشدات ومؤشرات سلوكية:	أفعل ذلك دائماً	أفعل ذلك غالباً	أفعل ذلك نادراً	لا أفعل ذلك
٣١- حين يُعرض عليّ تحمل مسؤولية، فإني أتحملها، ولا أتهرّب منها.				
٣٢- أحاول التخلص من المشاعر السلبية تجاه الأحداث والأشخاص.				
٣٣- حين أغضب؛ فإني أحاول السيطرة على انفعالاتي.				
٣٤- أحرص على الصدق مع الله تعالى، ومع نفسي، ومع الناس.				
٣٥- أحرر نفسي من القيود التي تصنعها أوهامي.				
٣٦- أحارب اليأس والقنوط من خلال تعلقي برحمة الله وكرمه.				
٣٧- أصون نفسي عن الخواء، عن طريق الاستمرار في العمل الجاد النافع.				
٣٨- أحرص على كسر رهبة الخطوة الأولى، فيما أرغب الإقدام عليه من أعمال.				
٣٩- أشعر أنه ليس من السهل إثارتي وإغضابي.				
٤٠- لا أقلق تجاه ما يسميه بعض الناس سوء الحظ.				

مرشدات ومؤشرات للتقدير الذاتي:

مرشدات ومؤشرات سلوكية:	أفعل ذلك دائماً	أفعل ذلك غالباً	أفعل ذلك نادراً	لا أفعل ذلك
٤١– أقنع وأرضى بما أكرمني به الله –تعالى– من مباهج الحياة.				
٤٢– أشعر أن في فضل الله ما يكفي الجميع؛ لذا فإني لا أحسد أحداً.				
٤٣– أتّهم نفسي وأخشى من سوء الخاتمة.				
٤٤– لا يثقل عليّ قبول الحق إذا ظهر على لسان خصمي أو مناظري.				
٤٥– لا أتحرّج من قبول دعوة المسكين والفقير.				
٤٦– لا آنف من حمل حاجات بيتي من السوق.				
٤٧– أتجمّل عند المصيبة، وأرجو ثواب الصابرين.				
٤٨– لا أتواضع لغني بسبب غناه، ولا أتكبر على فقير بسبب فقره.				
٤٩– أشعر أنني أكبر من كل ما أنجزته، وقادر على إنجاز ما هو أكبر منه.				
٥٠– أكتب المواعيد التي أقطعها على نفسي خشية نسيانها.				




مرشدات ومؤشرات للتقدير الذاتي:

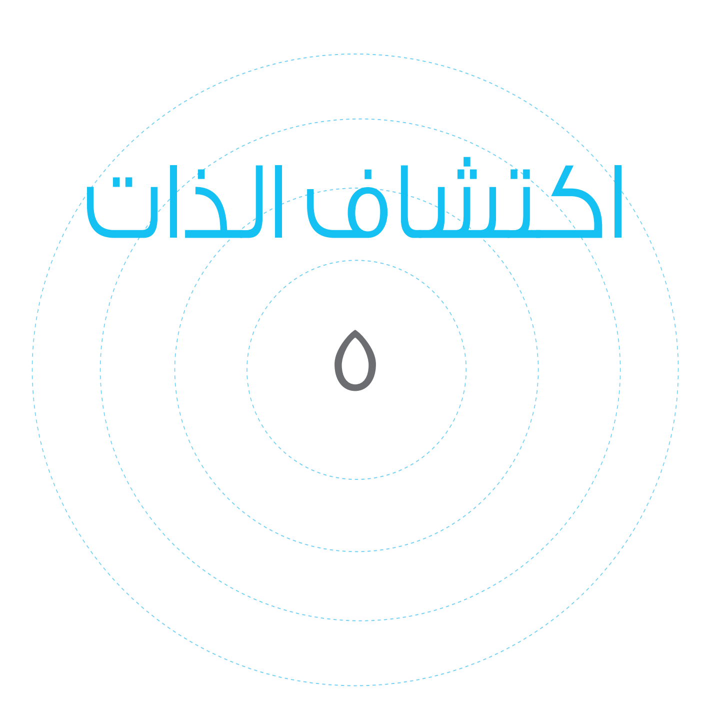
مرشدات ومؤشرات سلوكية:	أفعل ذلك دائماً	أفعل ذلك غالباً	أفعل ذلك نادراً	لا أفعل ذلك
٥١– أكره أن أوصف بأني متقلب، وأتحرز من ذلك.				
٥٢– أتكيف مع الظروف الطارئة بدرجة لا تقل عما يفعله الآخرون.				
٥٣– أعتقد أنني تلت في طفولتي من العناية والاهتمام نحواً مما ناله معظم أقراني.				
٥٤– أشعر أنني لا أقل نباهة وفطنة عن أكثر الذين يحيطون بي.				
٥٥– لا أشعر برغبة قوية في إلحاق الضرر بالآخرين.				
٥٦– أستخدم التورية عند الضرورة حذراً من الوقوع في الكذب.				




النتائج	عدد الإجابات				
	النقاط	٣	٢	١	صفر
المجموع					

=





اكتشاف الذات

٥

السلوك

السلوك هو مجموعة من العادات، والذي يحدد نوعية سلوك الواحد منا هو نوعية الأعمال والأنشطة التي يقوم بها في كل يوم.








ليس في الأرض أمة تفتخر أن سلوكها لا يخضع لأيِّ قيم أو مبادئ تؤمن بها، كما أنه ليس في الأرض أمة تخطط لتدمير قواعد السلوك لديها عن عمد، لكن الذي يحدث دائماً هو: أن الناس خلال حركتهم اليومية يخضعون لأهوائهم وشهواتهم، وتضغط عليهم مصالحهم، فيجورون على مبادئهم، وتصبح حركتهم اليومية غير منضبطة على الوجه المطلوب بما يؤمنون من مُثلٍ وقيم ونظم.

الذين يدّعون أنهم أخلاقيون ومثاليون كُثرٌ، بل إن كل المتنافسين وفي مختلف المجالات يتخذون من ادعاء التسامي الخلقي الذي لديهم وسيلةً لترجيح كفَّتهم على كفَّة منافسيهم، لكن السلوك الفعلي هو المحكُّ الذي يكشف كل الدعاوي الزائفة.

ولهذا؛ فلا يكاد يذكر الإيمان في القرآن إلا ويُقرن بالعمل؛ ليرتكز في حسِّ كل مسلم أن العمل الصالح هو البرهان الحقيقي على صدق الإيمان وحيويته.

وقد شدد القرآن الكريم النكير على أولئك الذين تختلف أعمالهم عن أقوالهم حين قال: ﴿ يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ لِمَ تَقُولُونَ مَا لَا تَفۡعَلُونَ ۝٢ كَبُرَ مَقۡتًا عِندَ ٱللَّهِ أَن تَقُولُواْ مَا لَا تَفۡعَلُونَ ﴾ [الصف: ٢-٣].

وفي حديث مسلم: «إنَّ أوَّل الناس يُقضى يوم القيامة عليه: رجل استشهد، فأتي به؛ فعرفه نعمه فعرفها، قال: فما عَمِلْتَ فيها؟ قال: قاتلت فيك حتَّى استشهدت! قال: كَذَبْتَ، ولكنَّك قاتلتَ لأَنْ يُقال: جريء! فقد قيل، ثم أُمِرَ به؛ فسحب على وجهه حتَّى ألقي في النار»، وهكذا يقال للذي تعلم العلم؛ ليقال هو عالم، والذي أتاه الله المال فتصدق؛ ليُقال هو جواد، ويُفعل بهما ما فُعل بالأول.

السلوك هو مجموعة من العادات؛ والذي يحدد نوعية سلوك الواحد منا هو نوعية الأعمال والأنشطة الصغيرة التي يقوم بها في كل يوم، وإن عشر عادات سيئة كافية لنقل أي إنسان من مستوى الإنسان العادي إلى مستوى الإنسان السيِّئ، كما أن عشر عادات جيدة كافية لنقل أي إنسان إلى مستوى الإنسان الجيد.

هذا يعني: أن علينا أن نتعلم كيف نتخلَّص في كل سنة من بعض العادات السيئة؛ ليحلَّ محلها بعض العادات الحسنة؛ لنرى أن أوضاعنا قد اختلفت كليّاً خلال خمس سنوات.

من الطرق الجيدة للتخلُّص من العادات السيئة: أن نربط بين الآلام والعواقب الوخيمة التي يمكن أن تحدث لنا، وبين ما لدينا من عادات سيئة؛ فالمسلم يربط بين عذاب القبر -مثلاً- وبين المشي بالنميمة، أو بينه وبين ترك الصلاة، أو الامتناع عن أداء الزكاة، كما يمكن أن يربط المفرط في تناول الطعام بين هذه العادة، وبين الأمراض والمشكلات الصحية التي تسببها السمنة، وهكذا...

والتفكر والتدبر والنظر إلى المستقبل هو الذي يُغذِّي الحماسة للتغيير واتقاء سوء العاقبة من خلال التخلص من الأسباب والمقدمات المؤدية إليها.

في زماننا هذا يتراجع الوازع الديني لدى كثير من الناس، وتنفتح شهيَّة الكثيرين





نحو تحقيق المزيد من المكاسب.

وقد كثر الذين يتغنون بالإنجازات والنجاحات التي لم يحققوها وفق أي قاعدة أخلاقية، ولا في إطار أي تشريع أو قانون، وعلى هؤلاء أن يَعلمُوا: أن اللصوص أصحاب إنجازات -أيضاً-، وأن كل الإنجازات التي تتم خارج إطار المشروعية والنظام هي شكل من أشكال اللصوصية!

نحن بحاجة إلى ردم الهوة بين مبادئنا وسلوكاتنا عن طريق رفع مستوى الجودة والنوعية لأعمالنا وإنجازاتنا؛ فالمحافظ على صلاة الجماعة يطلب من نفسه الحرص على أن يكون في الصف الأول، وفي بداية الصلاة، والذي يدرس كل يوم ساعتين يُلزم نفسه بأن يقرأ كل يوم ثلاث ساعات، والذي تعوَّد إخراج الزكاة فحسب، يحمل نفسه على بذل شيء من الصدقة، وهكذا...

ولا ريب أن مثل هذا الارتقاء ليس سهلاً على النفس، ولكن من قال: إن القيام بالتكاليف والواجبات هو شيء محبب إلى النفوس؟!

التغيير دائماً ينطوي على قدر من المشقة، ولكن حلاوة النصر على النفس، ونشوة اجتياز العقبات تُنسي المرء طعم المعاناة، وهو ينتظر إلى جانب ذلك من الله حسن العاقبة.

بقي أن أقول: إن أُمَّة الإسلام بأمسِّ الحاجة اليوم إلى منارات تضيء الطريق، ويتخذ الناس منها أسوة وقدوة في مختلف مجالات الحياة.

ومن الواضح: أن من العسير أن يجعل المرء من نفسه قدوة في جميع شأنه، فليحاول الواحد منا أن يكون قدوة في جانب من جوانب شخصيته ومسيرة حياته، كأن يقَدِّم نموذجاً راقياً في بر والديه، أو خدمة إخوانه، أو المحافظة على الوقت، أو إتقان

التخصص، أو التفوق الدراسي..

وإذا فعل ذلك ٥٪ من المسلمين؛ فإن تغييرات جذرية ستطرأ على حياة أمة الإسلام، وسنلمس آنذاك نهضة اجتماعية هي أعظم مما نتصور، فهل من مجرِّب؟

❍ ❍ ❍




مرشدات ومؤشرات للتقدير الذاتي:

مرشدات ومؤشرات ثقافية:	موافق بقوة	موافق	ليس لي رأي محدد	غير موافق
٥٧- الربط بين السلوك السيء وبين عواقبه الوخيمة يساعد على التخلص من ذلك السلوك.				
٥٨- من المهم أن يجسد كل مسلم في سلوكه قيمة من القيم على نحو جيد.				
٥٩- كل نجاح يتم خارج إطار المشروعية والنظام هو هزيمة حقيقية.				
٦٠- أكثر ما يُدخل الموحدين النار هو مظالم العباد.				
٦١- استصغار الذنب مخل بتعظيم الرب سبحانه.				
٦٢- على المسلم أن يمتلك المعرفة الكافية للتفريق بين الصغائر والكبائر.				
٦٣- المسافة بين المبدأ والسلوك، هي عين المسافة بين الصحة والمرض.				
٦٤- شكر النعم يكون في استخدام الأشياء فيما خلقت له.				
٦٥- لا يشكر الله -تعالى- حق الشكر إلا من عرف حكمته في خلق الأشياء وتصريف الأمور.				

النتائج	عدد الإجابات				
	النقاط	٤	٣	٢	١
المجموع					

=

مرشدات ومؤشرات للتقدير الذاتي:

مرشدات ومؤشرات سلوكية:	أفعل ذلك دائماً	أفعل ذلك غالباً	أفعل ذلك نادراً	لا أفعل ذلك
٥٧– أحاول ألا يُغتاب أحد أمامي.				
٥٨– أراعي آداب الطعام في المنزل، كما أراعيها خارجه.				
٥٩– أتخوف من أن أسن سنة سيئة، فيكون عليَّ وزرها ووزر من عمل بها.				
٦٠– حين أتوب من معصية؛ فإني أتبع المعصية بطاعة.				
٦١– أستر ما ستره الله عليَّ من الذنوب والأخطاء.				
٦٢– أنظر في أمور الدنيا إلى من هو دوني حتى لا أزدري نعم الله عليَّ.				
٦٣– أحاول العمل بما أدعو إليه، والانتهاء عما أنهى عنه.				
٦٤– أشعر أن توبتي يصاحبها ندم وإقلاع عن الذنب.				
٦٥– أتجنب المبالغة في المديح، والثناء على الأشخاص ولاسيما إذا كانوا حاضرين.				
٦٦– أحرص على قول الحق في الرضا والغضب.				




مرشدات ومؤشرات للتقدير الذاتي:

مرشدات ومؤشرات سلوكية:	أفعل ذلك دائماً	أفعل ذلك غالباً	أفعل ذلك نادراً	لا أفعل ذلك
٦٧- أقلل من القهقهة في الضحك.				
٦٨- أخدم نفسي، وأقتصد في طلب الخدمة من غيري.				
٦٩- أحسن اختياراتي ومبادراتي من أجل تحسين ذاتي.				
٧٠- أحاول في سلوكي العمل على تلمّس الفرق بين التفاؤل والاندفاع الأحمق.				



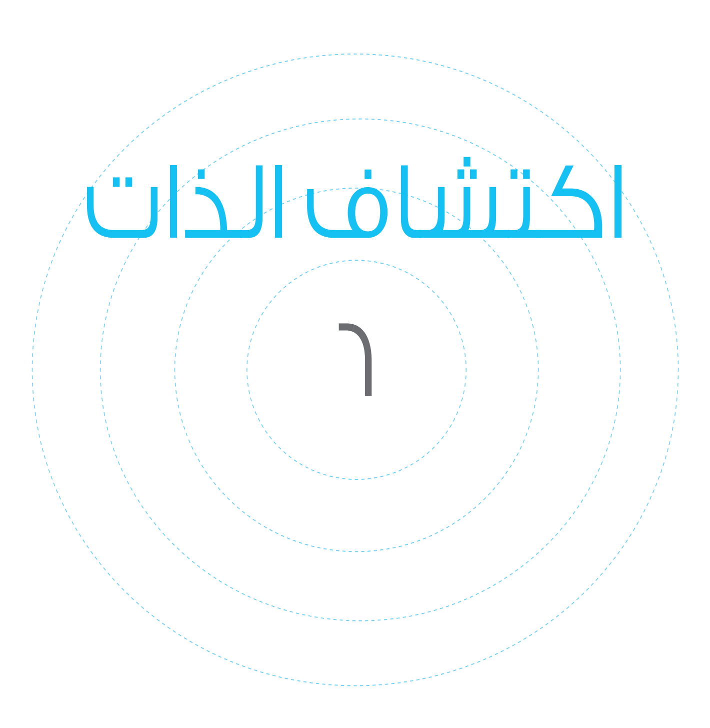

النتائج	عدد الإجابات					
	النقاط	٣	٢	١	صفر	
المجموع						=











الفكر

«استعينوا على الكلام بالصمت، وعلى الاستنباط بالفكر».

الإمام الشافعي











كتشاف الذات في جانب الفكر على درجة عالية من الأهمية، حيث إن إدراكنا لذواتنا وبيئاتنا، والفرص المتاحة لنا، والتحديات التي تواجهنا، إن كل ذلك يتم بواسطة البُنية الفكرية التي يمتلكها كل واحد منَّا، هذه البُنية تقوم في الأساس على الإمكانات الذهنية الفطرية التي وهبنا إياها الخالق -جلَّ وعلا-، ويرفدها ما نتلقَّاه من تربية وتعليم وتجارب نمرُّ بها، وخبرات نكتسبها.

يهدف التفكير دائماً إلى استيلاد مجهول من معلوم، والوصول إلى بعض النتائج من خلال ما يتوفر لدينا من مقدمات ومعلومات.

التفكير عملية شاقَّة جداً، وربما كان المشي -أو الجري- أسهل على النفس منه، ولذا فإن الناس يفرُّون منه، ولا يفكِّرُون إلا عند وجود حاجة ملحَّة للتفكير.

وكثير من الناس لا يستطيع استخدام إمكاناته الذهنية على نحو شبه مقبول؛ لأنَّ بينه وبينها حُجبًا سميكة، نُسجت من مجموعة من العادات النفسية والذهنية السيئة، ومن مجموعة من المقولات والمفاهيم الشائعة، والتي لم تتعرض لأي اختبار، كما أنها لا تستند إلى أي أساس علمي؛ ولهذا كله نجد أننا نملك القليل جداً من المعرفة

بطبائع الأشياء، والقليل جداً من المعرفة بسنن الله في الخلق، والقليل جداً من المعرفة بالأمور المشتركة بين بني البشر، ومعظم ما لدينا من معلومات عبارة عن معارف متشظية، لا ينظمها ناظم، ولا نعرف ماذا نعمل بها !

التفكير النشط هو الأداة الحقيقية التي يجب أن نستخدمها في تصنيف المعلومات وتوظيفها والاستفادة منها، وقبل ذلك: تمحيصها، وطرد الزائف منها.

وقد أثنى الله -تعالى- على المتفكِّرين بقوله: ﴿ ٱلَّذِينَ يَذْكُرُونَ ٱللَّهَ قِيَـٰمًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِى خَلْقِ ٱلسَّمَـٰوَٰتِ وَٱلْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَـٰذَا بَـٰطِلًا ﴾ [آل عمران: ١٩١].

إنَّ أولي الألباب هم الذين يقفون على آيات الله في الكون، ويرون بعين الاستدلال بديع صنعه، وأولو الألباب هم الذين يتفكَّرُون في خلق السماوات والأرض، ويدلهم تفكُّرهم على حكمة الخالق، وتنزيه أفعاله -سبحانه- عن العبث.




وكان الحسن البصري يقول: «تفكُّر ساعةٍ خير من قيام ليلة».

وقال الشافعيُّ: «استعينوا على الكلام بالصمت، وعلى الاستنباط بالفكر».

نحن بحاجة ونحن نكتشف ذواتنا أن نتأمَّل في أحوالنا الخاصة من أداء الفرائض المكتوبة على الوجه المطلوب، وأن نتأمل في نوعية تصرفنا بما أنعم الله به علينا من الصحة والوقت والمال.

علينا أن نتأمَّل في الذنوب والمعاصي التي يتكرر وقوعُها منَّا، حيث صار لدينا نوع من الإدمان والإصرار عليها، وعلينا أن نفكِّر في الأخلاق والعادات التي تشلُّ إمكاناتنا، وتعوّقنا عن تحقيق الفلاح والنجاح، وأن نفكر في التحديات الجديدة التي



علينا أن نواجهها، وأن نفكر في عتاد تلك المواجهة.

من خلال الخيال الخصب نخرج من سجن الواقع وضغوط الظروف السيئة، وننطلق إلى تمثل آفاق وأوضاع ترسل إشارات النجاح، وتجاوز الأزمات إلى جهازنا العصبي، مما يُحدث فيه تغييرات إيجابية لصالح الانطلاقة الجديدة التي نرنو إليها.

إن الكثير الكثير من إنجازات البشرية مدين لأصحاب الخيال المتوثب، والذين يمهدون السبل أمام كل المبدعين، وهذا يعني: أن علينا أن نشجِّع أنفسنا على تخيل ما يمكن أن يحدث من الخير والنجاح؛ لننطلق بعد ذلك إلى بحث السبل التي تقرِّبُنا مما تخيَّلناه، وتحوِّله إلى ما يشبه الحقيقة.

وتزداد أهمية التفكير في زماننا هذا بسبب وفرة المعلومات إلى حد إرباك الذهن، وصار لدينا مجال متّسع للتحليل في كل قضية من القضايا، كما كثرت الاحتمالات الواردة في كل مسألة من المسائل، حتى أصبح من الممكن أن يتلقى معظم ما يطرح من آراء بالقبول، وبتنا في وضع لا نُحسد عليه!




التفكير المرتكز على الموضوعية، وعلى عدد كاف من المقولات والقوانين النيرة والمعترف بها، هو الذي يمكّننا من أن نستخلص نتائج مقبولة ومطمئنة من مقدمات ومعطيات ناقصة، كما أن بإمكاننا تحييد الكثير من المعلومات المتوفرة عن حقل الاستدلال والاستنتاج بسبب زيفها، أو عدم دقتها، أو عدم فائدتها للحقائق التي نبحث عنها.

وهكذا.. فالتفكير ضروري عند عدم وجود المعلومات، وعند توفرها أيضاً.

❍ ❍ ❍



مرشدات ومؤشرات للتقدير الذاتي:

مرشدات ومؤشرات ثقافية:	موافق بقوة	موافق	ليس لي رأي محدد	غير موافق
٦٦- في زماننا بات المجهود الذهني أجدى وأهم من المجهود البدني.				
٦٧- التفكير الجيد يجعلني أحصل على مزايا لا يمكن أن أحصل عليها من غير طريقه.				
٦٨- عن طريق الخيال يتجاوز المرء حدود خبراته، ويرتاد أبعد الآفاق.				
٦٩- لا فكر من غير إنتاج فكري.				
٧٠- لا أرتاع من التنظير والمثالية في الطرح؛ لأن دوائر النظر هي دائماً أوسع من دوائر التطبيق.				
٧١- عن طريق الحوار والمناظرة ينقل المرء أفكاره من الفجاجة إلى النضج.				
٧٢- سعة الفهم لا تقطع دابر الخلاف مع الآخرين، لكنها توجد أساساً منطقياً لذلك الخلاف.				
٧٣- يجب أن تظل الحقيقة حرة ومستعلية على المتاجرة.				
٧٤- كلما اتسعت آفاق الفكر اتسع المجال الحيوي لحركة المرء، وقلت العوائق فيه.				
٧٥- لا يكفي أن يكون للمرء عقل جيد، بل لابد أن يستخدمه استخداماً جيداً.				

النتائج	عدد الإجابات				
	النقاط	٤	٣	٢	١
المجموع					

=




مرشدات ومؤشرات للتقدير الذاتي:

مرشدات ومؤشرات سلوكية:	أفعل ذلك دائماً	أفعل ذلك غالباً	أفعل ذلك نادراً	لا أفعل ذلك
٧١– أتصرف على أساس الارتباط بين الأسباب والنتائج.				
٧٢– أبحث عن الأفكار الجديدة، وأتخلى عن الأفكار التي أدت وظيفتها.				
٧٣– مع تقدمي في السن أحاول أن أحتفظ بأكبر قدر من المرونة الذهنية.				
٧٤– أحاول وأنا أفكر إحكام المقدمات من أجل سلامة النتائج.				
٧٥– أفرِّق في تعاملي مع المعارف بين ما هو حقيقة مسلّمة، وبين ما هو رأي خاص لبعضهم.				
٧٦– الموضوعية شيء نسبي، ولذا فأنا أقاوم أهواء الذات، وضغوط الجهل.				
٧٧– أستخدم ما لدي من معرفة في فهم المغازي الحضارية لديني.				
٧٨– أحاول أن أستخلص من وجهات النظر المختلفة رؤية خاصة بي.				
٧٩– حتى لا تختلط عليّ الأمور؛ فإني أحاول وضع حواجز بين أفكاري وعواطفي				
٨٠– أحتفظ بدفتر يوميات أسجل فيه أهم ما يلمع في ذهني من أفكار وتصورات.				
٨١– أحاول أن أكتشف مدى استجاباتي لأحكام العقل، ومدى استجاباتي لأحكام الغريزة.				




النتائج	عدد الإجابات				
	النقاط	٣	٢	١	صفر
المجموع					

=














العلم والمعرفة

سلطان العلم هو الذي يمكن الناس من اكتشاف المنهج الأكثر ملاءمة لحل مشكلاتهم ولنهوضهم وتقدمهم.









٧- العلم والمعرفة

إن كون ﴿ ٱقۡرَأۡ بِٱسۡمِ رَبِّكَ ٱلَّذِي خَلَقَ ١ ﴾ أول آية في كتاب الله -تعالى-، وكون نزولها على رجل أُمّي، لم يعان شيئًا من شؤون القراءة والكتابة، ذو دلالة بالغة على ما سيكون للعلم والمعرفة من شأن في حياة الناس عامة، وحياة أمة الإسلام خاصة.

وإن ما ورد من آيات وأحاديث وآثار عن السلف في أهمية العلم وكونه من أعظم القربات لله -تعالى- كثير جداً، ومشهور عند العامة والخاصة.

في أعقاب غزوة بدر كان فداء الأسير من كفار قريش يتراوح بين ثلاثة آلاف وأربعة آلاف درهم، وكانت الكتابة أكثر شيوعاً في أهل مكة منها في أهل المدينة؛ فمن كان كاتباً من الأسرى، ولم يكن لديه فداء دُفع له عشرة من غلمان المسلمين ليعلّمهم القراءة والكتابة؛ فإذا حذقوها أطلق سراحه؛ مع أن المسلمين كانوا في أمسِّ الحاجة إلى المال، ولا سيما المهاجرين منهم؛ ولكن النبي -صلى الله عليه وسلم- ينظر إلى الأفق البعيد، ويريد تنبيه المسلمين إلى أن العلم أنفع لهم من المال، وهذا ما تثبت تجارب الأمم صحته مع مرور الأيام، وامتداد الأزمان.

في أيامنا هذه باتت حاجة الواحد منا إلى المزيد من القراءة المنظمة والاطلاع الهادف أكبر بكثير من الماضي؛ إذ كلما زادت المعارف المتاحة والمتداولة: اتسعت

منطقة المجهول بالنسبة إلينا، وصار لزاماً على من يرغب في الحفاظ على قيمة ثقافته وكرامتها أن يعيد تكوينها على نحو مستمر.

وإذا كان المرء منا متخصصاً، فإن أمواج القفزات العلمية في تخصصه ستقذف به نحو الشاطئ، ليجد نفسه في النهاية خارج التخصص.

إن التدفق الكبير للمعلومات يجعل ما بحوزتنا من معارف ومعلومات يتقادم بسرعة كبيرة؛ وتفيد بعض التقديرات: أن نحواً من ٩٠٪ من جميع المعارف العلمية قد تم استحداثه في العقود الثلاثة الأخيرة، ويتوقع أن تتضاعف هذه المعارف خلال الاثنتي عشرة سنة القادمة.



ويرى بعض الباحثين: أن أعراض الشيخوخة تعتري المعلومات بنسبة ١٠٪ في اليوم بالنسبة إلى الجرائد، و ١٠٪ في الشهر بالنسبة إلى المجلات، و١٠٪ في السنة بالنسبة إلى الكتب.

والعلاج لذلك كله: هو دوام الاطلاع والمتابعة وإحداث تنظيم جديد لاكتساب المعرفة والتعامل معها؛ وذلك حتى لا يتدهور ما لدينا، وحتى لا نغرق في الأوهام والمقولات الخاطئة التي تنتشر بوصفها مفرزات جانبية للتقدم العلمي.

يقولون: إن حضارتنا الإسلامية حضارة نص، ويذكر ذلك بعضهم في معرض الذم، مع أن الذي أعطى التماسك لحضارتنا، ووفّر بنية أساسية لثقافات الشعوب الإسلامية على تباينها هو نصوص القرآن الكريم والسنة النبوية؛ ولولا تلك النصوص؛ لتعرض القاسم الثقافي المشترك بين الشعوب الإسلامية إلى زلزال عظيم؛ بسبب فداحة المحن والمخاطر التي مرت بها الأمة في تاريخها الطويل، ونحن الآن بحاجة إلى أن نستخرج من تلك النصوص المقومات الأساسية للهيكل الثقافي الذي



نحتاجه اليوم في تحديد مشكلاتنا، والإجابة على الأسئلة الكبرى التي يلقيها علينا امتحان التاريخ، إلى جانب توفير مستلزمات النهوض بأمة الإسلام نحو الموقع الذي يليق بها بين الأمم، وهذا هو المعيار الدقيق لتحديد حاجاتنا المعرفية.

إن مهمة طالب العلم لا تتحدد في حمله وحفظه وسرده؛ لأن وسائط حفظ المعرفة والوصول إليها أعفتنا من أن نحمّل الذاكرة لدينا بالمحفوظات والمعلومات الكثيرة التي كان على العالم -أو المفكر- أن يستحضرها.

وليس المقصود أن تخلو ذاكرة طالب العلم من أية محفوظات، فهذا غير ممكن ولا ملائم، ولكن المقصود: أن يختزن في ذاكرته المعلومات في هيئة منهج، وبنى، ونماذج إرشادية، وعلاقات وتوجهات ومبادئ وحقائق أساسية، عوضاً عما يفعله كثير من طلاب العلم حين يحملون في رؤوسهم أكداساً من المعلومات الموسوعية المشتتة التي لا يربط بينها أي رابط، وبالتالي؛ فإنهم لا يعرفون ماذا يصنعون بها.




تخزين المعلومات وفق الأنماط التي ذكرناها هو الطريقة الاقتصادية في تخزينها، وهو نفسه الذي يساعد طالب العلم على أن يرتفع إلى درجة مفكر.

لا بد من القول: إن المنهج الإسلامي في تسيير دفة الحياة كان يرمي باستمرار إلى جعل مركز القوة في حياة الناس هو العلم والحق والعدل، وليس القوة والمال والنفوذ؛ وقد بات من المسلّم به أن سلطان العلم هو الذي يمكّن الناس من اكتشاف المنهج الأكثر ملاءمة لحل مشكلاتهم، ولنهوضهم وتقدمهم، ولذا فإن أمة الإسلام كانت أكثر أمم الأرض احتفاءً بالعلم، وإنفاقاً عليه، وتداولاً واستثماراً له، أيام إقبال الإسلام، ونتج عن ذلك قيام حضارة زاهية بزت كل الحضارات المعاصرة لها.

ويعيد التاريخ نفسه اليوم؛ فالأمم الأكثر إنتاجاً والأكثر نفوذاً تتخذ من العلم

والمعارف المتقدمة القاعدة الأساسية لنهضتها؛ وهذا ينطبق على الأفراد والجماعات -أيضاً-.

وقد كان الناس قديماً يذكرون العلم على أنه بنية معزولة عن المال، ويتحدثون عن ميّزات كل منهما.

أما اليوم: فقد تغيرت الصورة على نحو جذري؛ إذ أمسى العلم هو الطريق الرئيسة نحو الحصول على المال، وصار أفضل استثمار يمكن أن يعود بأعلى الأرباح هو الاستثمار في العلوم الحية؛ إذ إن العديد من الدراسات يفيد أن ما يُنفق على التعليم يتم تعويضه خلال نحو تسع أو عشر سنوات، في حين أن تعويض القروض الطبيعية التي تؤخذ من أجل التنمية يحتاج إلى مدة تتراوح بين اثنتي عشرة سنة، وثماني عشرة سنة.



وانظر إلى دولة مثل اليابان؛ فإن مساحتها ضيقة، وثرواتها محدودة، ومع ذلك؛ فإن دخل الفرد فيها يتجاوز واحداً وعشرين ألف دولار في السنة، ونصيب الطفل اليهودي في فلسطين السليبة من الناتج المحلي يزيد على ١٧٥٠٠ دولار، ودخل الفرد في بلد مثل سنغافورة يزيد على أحد عشر ألف دولار.

ونحن نعرف -أيضاً- مساحة فلسطين المحدودة جداً، ومساحة سنغافورة الضيقة، والتي لا تتجاوز نصف مساحة لبنان، أي خمسة آلاف كم٢.

القاسم المشترك بين هذه الأقطار: هو اعتماد التعليم والتدريب والتقنية مداخل أساسية للنهوض العمراني.



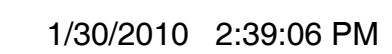
إن المطلوب من كل واحد منا أن يبحث عن طرق جديدة لاكتساب المعرفة واستخدامها، وتوفير الوقت والمال لذلك، ولا يليق بالمسلم الملتزم غير هذا.

❍ ❍ ❍

مرشدات ومؤشرات للتقدير الذاتي:

مرشدات ومؤشرات ثقافية:	موافق بقوة	موافق	ليس لي رأي محدد	غير موافق
٧٦- من جهلنا نخطئ، ومن خطئنا نتعلم.				
٧٧- المعلومات القيمة هي تلك التي تؤدي إلى تحسين نوعية حياة الناس، وتساعدهم على حل مشكلاتهم.				
٧٨- الثراء في الفكر والثقافة، لا يأتي من خلال التطابق، وإنما من خلال التنوع.				
٧٩- التقدم العلمي يجعل ما نجهله أكبر حجماً، حيث لا تمكن متابعة كل جديد.				
٨٠- المشكلات الاقتصادية والاجتماعية، كثيراً ما تكون صدىً للقصور العلمي والمعرفي.				
٨١- يتحول مركز السلطة لدى الإنسان المتحضر من القوة إلى المعرفة.				
٨٢- في العالم اليوم هيكل طبقي جديد يقوم على الفرق بين الذين يعرفون والذين لا يعرفون.				
٨٣- المعلومات وحدها لا تكفي للتقدم، ولا بد من العمل.				
٨٤- المعرفة سلطة جديدة تمارسها الدول القوية على الدول الضعيفة.				
٨٥- من المستحسن الإلمام بموضوع الكتاب قبل قراءته.				





مرشدات ومؤشرات للتقدير الذاتي:

مرشدات ومؤشرات ثقافية:	موافق بقوة	موافق	ليس لي رأي محدد	غير موافق
٨٦– إذا عمل المسلم بما يعلم، أكسبه الله من العلم ما لم يتعب في تحصيله.				
٨٧– من علامات نضج المرء: شوقه إلى المزيد من اكتساب المعرفة.				
٨٨– حُب الاستطلاع والتعلم إمكانية قائمة تحتاج إلى رعاية وحماية دائمة.				
٨٩– عاداتي في فهم الواقع: الخبرة الجيدة وليس الذكاء.				



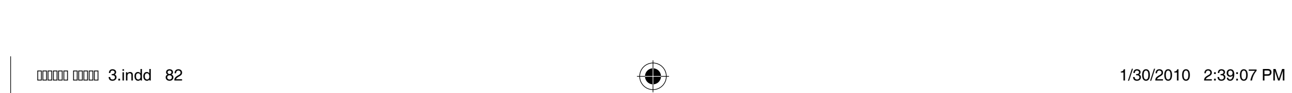

النتائج	عدد الإجابات				
	النقاط	٤	٣	٢	١
المجموع					

=

مرشدات ومؤشرات للتقدير الذاتي:

مرشدات ومؤشرات سلوكية:	أفعل ذلك دائماً	أفعل ذلك غالباً	أفعل ذلك نادراً	لا أفعل ذلك
٨٢- أواصل طلب العلم وكسب المعرفة حتى أحتفظ بحصيلتي الثقافية.				
٨٣- أحاول أن يكون لديّ ثقافة شرعية جيدة فيما يتعلق بمعاملاتي وحياتي الشخصية.				
٨٤- أسعى إلى تحسين لغتي وانتقاء عباراتي.				
٨٥- أحاول ألا يمر عليّ يوم لا أقرأ فيه ساعة واحدة على الأقل.				
٨٦- أحرص على قراءة الكتب الراقية التي أشعر أنني أنمو وأكبر أثناء قراءتها.				
٨٧- أنظر بجدية إلى خطورة ما أجهله، وآخذه بعين الاعتبار.				
٨٨- أحاول أن أجعل عماد ثقافتي ما أطالعه وأقرؤه.				
٨٩- أقرأ النص الواحد أكثر من مرة عند الحاجة إلى ذلك.				
٩٠- أستخدم أثناء القراءة طريقة، أُبرز من خلالها النقاط المهمة في النص.				
٩١- لا أبخل ببذل المال الذي يحتاجه التدريب واكتساب العلم.				





مرشدات ومؤشرات للتقدير الذاتي:

مرشدات ومؤشرات سلوكية:	أفعل ذلك دائماً	أفعل ذلك غالباً	أفعل ذلك نادراً	لا أفعل ذلك
٩٢– أهتم بإحدى قضايا العلم، وأجعل منها محور دراساتي ومطالعاتي.				
٩٣– أتقرب إلى الله بطلب العلم النافع، وأُخلص النية فيه.				

النتائج	عدد الإجابات				
	النقاط	٣	٢	١	صفر
المجموع					=











اكتشاف الذات

٨

التغيير والإصلاح

لا تقتصر مهمة المسلم في هذه الحياة على تغيير أحواله، وإنما تمتد إلى تغيير أحوال أمته، وإصلاح أحوال مجتمعه.









٨- التغيير والإصلاح

الانتقال من حال إلى حال سُنة من سنن الله -تعالى- في الخلق، وهو نعمة كبرى، حيث إن دوام حالة واحدة لأي شيء يجعله مُملاً، فيفقد قيمته وألَقه؛ أي: يفقد صلاحيته المثلى للحياة.

والله -سبحانه- يعلمنا أن تغيير الذات هو أساس كل تغيير، بل إن تغيير السلوك والمواقف قد يؤدي إلى تغيير أحوال طبيعية، كما قال -سبحانه-: ﴿ فَقُلْتُ ٱسْتَغْفِرُوا۟ رَبَّكُمْ إِنَّهُۥ كَانَ غَفَّارًا ﴿١٠﴾ يُرْسِلِ ٱلسَّمَآءَ عَلَيْكُم مِّدْرَارًا ﴿١١﴾ وَيُمْدِدْكُم بِأَمْوَٰلٍ وَبَنِينَ وَيَجْعَل لَّكُمْ جَنَّٰتٍ وَيَجْعَل لَّكُمْ أَنْهَٰرًا ﴿١٢﴾ ﴾ [نوح: ١٠-١٢].

الناس غير مستعدين لتغيير أنفسهم ومألوفاتهم وعاداتهم إلا إذا شعروا بحاجة ماسّة إلى التغيير، وهنا تبرز أهمية تغيير المجال الإدراكي للناس، من خلال إعادة ترتيب بعض التصورات، والانتباه إلى بعض الأمور المنسية، بالإضافة إلى شحذ أذهانهم لتكون أكثر حساسية تجاه المتطلبات المتجددة لحياتنا المعاصرة.

لا تقتصر مهمة المسلم في هذه الحياة على تغيير أحواله، وإنما تمتد إلى تغيير أحوال أمته، وإصلاح أحوال مجتمعه، من خلال الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر، وبذل

النصح للمسلمين، وتطهير الحياة الاجتماعية من الشر والفساد... كل ذلك في الرؤية الإسلامية يُعدُّ ضروريًّا للعيش في مجتمع.

وقد أثنى الله -تعالى- على هذه الأمة بقوله:﴿ كُنتُمْ خَيْرَ أُمَّةٍ أُخْرِجَتْ لِلنَّاسِ تَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَتَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنكَرِ وَتُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ ﴾ [آل عمران: ١١٠].

وفي حدث مسلم: «ما من نبيٍّ بعثه الله في أمة قبلي إلا كان له حواريُّون وأصحاب يأخذون بسنته، ويقتدون بأمره، ثم إنها تخلف من بعدهم خلوف يقولون ما لا يفعلون، ويفعلون ما لا يؤمرون؛ فمن جاهدهم بيده؛ فهو مؤمن، ومن جاهدهم بلسانه؛ فهو مؤمن، ومن جاهدهم بقلبه؛ فهو مؤمن، وليس وراء ذلك من الإيمان حبَّة خردل».

وقال أبو بكر -رضي الله عنه-: سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: «إذا رأى الناس المنكر فلم يغيروه: أوشك أن يعمَّهم الله بعقاب».

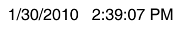


وسئل حذيفة بن اليمان عن ميت الأحياء؟ فقال: الذي لا ينكر المنكر بيده، ولا بلسانه، ولا بقلبه.

وإذا تساءلنا: لماذا يكره الناس التغيير ويقاومونه، ويتهربون منه؟ وجدنا الأسباب الآتية:

١- القصور الذاتي، حيث يشعر المرء في أعماق ذاته بالعجز عن استيعاب المتغيرات الجديدة.

٢- في حالة التعب والإعياء، وفي حالة الضعف المتولد عن التقدم في السن تتعمق المخاوف من التغيير، حيث يستحضر المرء آنذاك كل سلبيات التغيير، ويكون عاجزاً عن إدراك إيجابياته.



٣- يخاف الناس -أحياناً- من الجديد بسبب غموض الآثار التي سيتركها في حياتهم.

٤- يقاوم الناس التغيير في بعض الأحيان خوفاً من الخروج على تقاليد المجتمع الذي يقف عادة بقوة حارساً على عاداته وقيمه، وإن كانت غير ملائمة.

٥- إذا أُكره الناس على تغيير شيء؛ فإنهم يقاومون ويأنفون من الامتثال، لا رفضاً للمضمون، ولكن من أجل مقاومة الضغوط التي تمارس عليهم، والتي يرونها غير مشروعة.

٦- لا مانع يمنع من أن يرفض بعض الناس التغيير لأسباب عاطفية، أو نفسية غامضة، ليس لها مسوغات عقلية واضحة.

إذا أردنا أن نغير أحوالنا إلى أفضل مما نحن فيه؛ فإن علينا الآتي:



١- يجب علينا أن نتشبّع بفكرة تقول: إن تغيير العادات أمر ممكن، على خلاف ما هو شائع بين الناس من أن الطبع تحت الروح، ولا يزول إلا بخروج الروح!!

التدين الحق يخفف من النزعات الشريرة داخل الإنسان، ويدعم نوازع الخير ويزكيها، والإسلام لا يؤكد على تغيير الطباع السيئة بمقدار تأكيده على الحيلولة دون تجسيدها في عادات المرء وسلوكاته وأنشطته، وهو بذلك ينقل مسألة التغيير من مستوى الجدل الفلسفي إلى مستوى العمل والمجاهدة، فمجاهدة النفس وردعها من أجل إيقاف تجليات الطباع في السلوك، وهذا هو المهم.

لا يحاسَب الناس على طباعهم؛ لأنها ليست من صنع أيديهم، وإنما يحاسَبون على أعمالهم التي يمتلكون القدرة على الامتناع عنها.



٢- المشكلة في التغيير كثيراً ما تتمثل في رهبة الخطوة الأولى، فإذا استطاع المرء أن يحشد قواه المعنوية لخطو الخطوة الأولى؛ فإنه يكون قد قطع نصف الطريق نحو ما يريد، وبعد ذلك تكون الخطوة الثانية أسهل وهكذا...

لو حصل بعض الارتداد عن العادات والأعمال الجديدة؛ فإن ذلك لا يسبب أضراراً كبيرة، حيث يكون قد تَوَضَّع في نفس المرء محرض جديد على إعادة التجربة مرة أخرى.

يعرف هذا على نحو جيد: أولئك الذين يصارعون زيادة الوزن لديهم؛ حيث إن من الثابت أن معظم الذين يتبعون حمية غذائية لتخفيف الوزن يتراجعون بعد مدة، لكن معظم هؤلاء يكررون المحاولة مرة أخرى، ويحققون نجاحات مقدرة، وهكذا؛ فلنحاول أن نتخلص من رهبة الخطوة الأولى، وسيحصل بعد ذلك خير كثيراً بإذن الله تعالى.




٣- الحصول على دعم معنوي ذاتي للتغيير، وذلك من خلال التركيز على تصور المباهج والمسرات والفوائد العاجلة والآجلة التي سنحصل عليها من وراء العادات الجديدة.

لنتصور الثواب العظيم الذي نحصل عليه من وراء تخصيص نصف ساعة يومياً لخدمة أرامل، أو أيتام، أو فقراء، ولنتصور التحسن الصحي والنشاط والحيوية التي سنحصل عليها من وراء مشي نصف ساعة يومياً، وفي المقابل علينا أن نركز الخيال على الأضرار التي يسببها لنا عدم تنظيم الوقت، أو الإدمان على التدخين، أو العزوف عن القراءة.

هذا التركيز على المنافع والمضار يوجد توطئة نفسية وذهنية ممتازة للتغيير، وسنحتاج

إلى أن نعود إليه من أجل الثبات على العادات الحسنة الجديدة التي اكتسبناها.

٤- لنقطع كل السبل التي كانت توصلنا إلى عمل الأشياء السيئة من فراغ، وصحبة سيئة، واهتمامات تافهة، وقراءات رديئة، وفي المقابل: فإن علينا محاولة تكرار الشيء الذي اكتسبناه مرات ومرات، حتى نوجد له ركائز قوية في الجملة العصبية لدينا؛ فالإصرار على التكرار ضمان لثبات الجديد واستمراره.

٥- ابحث عن البدائل الجيدة؛ لتجعلها تحل في محلَّ ما هو سيئ لديك: اطرد الشُّحَّ بالصدقة، وأصحاب السوء بصحبة أهل الصلاح، والفراغَ ببرمجة العمل اليومي، ونسيان المواعيد بكتابتها، والكسلَ بالتمارين الرياضية وهكذا...

إن من العسير: أن نتخلى عن القديم ما لم نبحث عن جديد يحل محله، وإذا تخلينا عنه؛ فإن العودة إليه تظل غير مأمونة.

❍ ❍ ❍

مرشدات ومؤشرات للتدقيق الذاتي:




مرشدات ومؤشرات ثقافية:	موافق بقوة	موافق	ليس لي رأي محدد	غير موافق
٩٠- لن يحدث التغيير المطلوب ما لم أتجاوز القناعات إلى إحداث تغييرات عملية في وضعيتي العامة.				
٩١- انطلاقاً من أنني لم أبلغ الاكتمال، فيجب أن أعتمد التغيير أساساً في حياتي.				
٩٢- من كان يعتقد أن عليه أن يغير كل شيء إلا نزعاته الخاصة؛ فإنه سيضيع جهوده فيما لا طائل تحته.				
٩٣- على كل مسلم مكلف أن يُلم بشروط الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر وآدابهما.				
٩٤- قوة الإرادة غير كافية للتغيير المستمر، إذا لم يكن هناك خطط بعيدة المدى للتغيير الدائم.				
٩٥- مصدر تغيير حياتي هو أنا، وليس أي شخص آخر.				
٩٦- كل نجاح أنجزه على صعيد تغيير عاداتي السيئة يعزز ثقتي بنفسي.				
٩٧- تأثير قراراتنا في حياتنا أعظم من تأثير الظروف التي نعيش فيها.				
٩٨- إذا بنيت قناعاتي على قناعات غيري، فأنا أسيرُ البرمجة الاجتماعية.				
٩٩- حتى تتغير القناعات السيئة؛ فينبغي ربطها بالآثار السيئة التي تترتب عليها.				

مرشدات ومؤشرات للتقدير الذاتي:

مرشدات ومؤشرات ثقافية:	موافق بقوة	موافق	ليس لي رأي محدد	غير موافق
١٠٠– الخبراء الذين يكوّنون قناعاتنا ليسوا دائماً على حق.				
١٠١– تعزيز السلوك الحسن يتم عن طريق المكافأة المباشرة والعاجلة.				
١٠٢– الناس في العادة لا يفتقرون إلى الموارد، ولكن تنقصهم السيطرة على الموارد.				
١٠٣– تكرار الشيء مرة بعد مرة مع توقع نتائج مختلفة شكل من أشكال اختلال العقل.				
١٠٤– لا يكتمل صلاح المسلم حتى يقوم بوظيفة المُصلح.				




النتائج	عدد الإجابات				
	النقاط	٤	٣	٢	١
المجموع					

=




مرشدات ومؤشرات للتقدير الذاتي:

مرشدات ومؤشرات سلوكية:	أفعل ذلك دائماً	أفعل ذلك غالباً	أفعل ذلك نادراً	لا أفعل ذلك
٩٤– لا أصرف جُلّ اهتمامي إلى العثور على الأخطاء، ولكن إلى العلاج.				
٩٥– ألازم تذكير نفسي ومعارفي بما تم نسيانه من معاني التدين والالتزام.				
٩٦– أحاول أن أغيّر في سلوكي بما يحمي البيئة الطبيعية.				
٩٧– آمر بالمعروف وأنهى عن المنكر كلما اقتضى الحال ذلك.				
٩٨– آمر وأنهى وأذكّر برفق ولطف.				
٩٩– حين يتكلم شخص بكلام خاطئ فإني أصححه له.				
١٠٠– إذا اكتسبت عادة حسنة، حاولت ترسيخها المرة تلو المرة.				
١٠١– أحاول التخلص من الرتابة والنمطية، وأن آتي بأشياء جديدة.				
١٠٢– أكتب ما أرى أنه في حاجة إلى تغيير في حياتي الشخصية.				

التتائج	عدد الإجابات				
	النقاط	٣	٢	١	صفر
المجموع					=





التعامل مع المشكلات

ليست المشكلات عبارة عن أزمات وضائقات تعكّر مزاج الواحد منا فحسب، إنما جلها يتأتى من مساحة الفجوة بين واقعنا وبين الوضعية التي نطمح إليها.











٩- التعامل مع المشكلات

هذه الدنيا دار ابتلاء واختبار، والعقبات والأزمات والمشكلات التي تواجهنا في شتى ميادين الحياة، هي الأسئلة الموجهة إلينا من قبل حاجاتنا وطموحاتنا، ومن قبل البيئة التي نعيش فيها، وكل واحد من الناس يجيب على تلك الأسئلة بطريقته الخاصة، والتي تبلورت لديه من خلال التربية التي تلقَّاها، والأهداف التي يسعى إليها، والظروف التي يحيا فيها.





لا بد من القول ابتداءً: إن وجود المشكلات في حياة الناس ليست عبارة عن كوارث تحل بهم، فالقوى الكامنة في داخلنا، تظل هاجعة فينا إلى أن يوجد منبّه لها، فتستيقظ وتنطلق، والأزمات خير منبه لها.

الأشخاص الذين لا يواجهون مشكلات ملموسة؛ كمشكلات الفقراء، أو المعوقين، أو المقهورين، يعانون من مشكلات أخرى قد تكون أشد خطورة، وتتمثل غالباً في الفراغ والسأم وعدم وجود بواعث على طلب المعالي، والترهل الخلقي والشعوري، والاهتمام بالتوافه... وبذلك كله تفقد الحياة أجمل معانيها.

نتيجةً لخبرات البشرية في مسألة التحدي والاستجابة نشأ مصطلح جديد، هو

مصطلح (خيانة الرخاء)، حيث يؤدي الشعور الزائد بالأمن والوفرة، والإغراق في الرفاهية إلى تحلّل شخصية الفرد والأمة، وإلى ضعف الحساسية نحو تحديات المستقبل.

إن كل تحد يمنح فرصة، والمحنة يمكن أن تتحول إلى منحة إذا كنا في الموقع الصحيح، والمنحة يمكن أن تتحول إلى محنة إذا كنا في الموقع الخاطئ.

الرؤية الإسلامية في هذا المجال فريدة، حيث إن المهم ليس ما يحدث لنا، ولا ما يتحدانا، ويعترض سبيلنا، ولا ما نظفر به، ونناله من المرغوبات والمشتهيات... ليس كل هذا مهماً، إنما المهم: هو موقفنا من ذلك، وردود أفعالنا عليه؛ كفران النعمة يجعل عاقبتها شقاء وبلاءً، والصبر على المصيبة يجعل عاقبتها ثواباً وتفريجاً.





ليست المشكلات عبارة عن أزمات وضائقات تعكّر مزاج الواحد منا فحسب؛ فهذه لا تشكل سوى جزء يسير من مشكلاتنا، إنما جلها يتأتى من مساحة الفجوة بين واقعنا وبين الوضعية التي نطمح إليها.

قبل أن تفكر البشرية في عبور المحيطات، لم يكن هناك أي مشكلة تتعلق بهذا الأمر، لكن حين جرى التفكير في ذلك وجد العلماء أن أمامهم عشرين ألف مشكلة حتى يصبح الحلم في قطع المحيطات بالطائرة واقعاً، وهذا هو الشأن على الصعيد الفردي -أيضاً-؛ فالذي لا يريد أن يعلّم أولاده لا يواجه مشكلة العثور على مدرسة، ولا مشكلة توصيلهم إليها أو الإتيان بهم منها، لكنه يواجه مشكلات من نوع آخر عاجلة أو آجلة.

التعامل مع المشكلات:

كيف يعرف المرء أنه يواجه مشكلة فعلاً، وأن ما يشعر أنه مشكلة ليس عبارة عن

مشاق عادية ناتجة من طبيعة العمل، أو الموقف، أو وجود طموحات كبيرة ليس لدى المرء إمكانات لتحقيقها ؟

يمكن للمرء أن يسأل أهل الخبرة والاختصاص عن المشكلة التي يريد علاجها، فربما حصل على إضاءات قيمة جداً، ويمكن أن يقارن أوضاعه بأوضاع أقرانه، فإذا وجدها متقاربة؛ فهذا يعني: أنه ليس في وضع استثنائي.

إذا تبين للواحد منا أنه فعلاً في مأزق حقيقي؛ فعليه أن يتَّبع الآتي:



١- الهدوء ضروري جداً لمن يريد تحديد جوهر المشكلة التي يعاني منها، أو نوعيتها، أو حجمها؛ فالإنسان المتوتر المضطرب لا يملك ما يكفي من التوازن العقلي والنفسي لإدراك المشكلة موضع الشكوى، أو التعامل معها على النحو الأمثل، والعجلة في هذه الأمور سيئة جدًا، فالحلول الفورية تناسب المشكلات الصغيرة والطارئة، أما ما عداها؛ فقد تؤدي العجله في حلها إلى تعقيد الأمور، ودفعها نحو الأسوء.



٢- لنحاول دائماً تجزئة المشكلة إلى أصغر وحدات ممكنة، فالإنسان المأزوم المقهور يسرد لك قائمة طويلة من أشكال معاناته، فيُحبط نفسه، ويُحبط من يسمعه.

وهذا خطأ بالغ؛ فمشكلة مرض الزوجة -مثلاً- غير مشكلة عدم الاستيقاظ لصلاة الفجر، غير مشكلة خلاف الشقيقة مع زوجها... إنها مشكلات يخيل للإنسان أنها مترابطة، فيتعامل معها على أنها كتلة واحدة، وبالتالي؛ فإنه يجد نفسه عاجزاً عن عمل أي شيء.

لنحاول قدر الإمكان وضع حواجز بين هذه المشكلات، والتعامل مع كل منها على نحو مفرد.

٣- إياك أن تهمل المشكلات الصغيرة، فتتحول بالإهمال إلى مشكلات كبيرة؛

إذ إن كثيراً من المشكلات ذو طبيعة تفاعلية، فإذا لم يُعالج لم يبق على حاله، وإنما يزداد ويتفاقم، كما هو الشأن في كثير من أمراض السرطان، حيث إنه كثيراً ما تتوقف احتمالات الشفاء على وقت اكتشافه ومعالجته.

٤- اطلب من الله -تعالى- المعونة وتضرع إليه، وألح في الدعاء، وتصدق على نية تفريج الكرب.

٥- انظر في أسباب المشكلة، وهل هي بسبب سلوكك الشخصي، أو بسب البيئة التي تعيش فيها؟ إذا كانت متولدة عن سلوكك الشخصي؛ فلا بد من تغيير السلوك، وإذا كانت بسبب البيئة التي تعيش فيها؛ فعلاجها يطول، لكن يمكن إجراء بعض التغيير في العلاقة مع بعض الناس، كالذي يجد أبناءه يتأثرون سلبيًّا بأبناء الجوار؛ فعليه أن يحد من علاقاتهم بهم.

٦- فتِّش عن منهج للعلاج، إذ إن من الثابت: أن أكبر عقدة في التعامل مع المشكلات تكمن في العثور على منهج ملائم لطبيعة المشكلة.

يمكن للمرء أن يعود إلى أصحاب الخبرة ليسألهم ويستفيد منهم في ذلك، كما يمكنه أن يقوم هو بتجريب بعض الحلول، كالذي يعاني من إعراض أحد أولاده عن الاهتمام بدراسته؛ فإنه يسلك أساليب عدة في تحفيزه.

٧- قد لا نحصل دائماً على حلول مثالية، ولا سيما في الظروف الصعبة؛ فلنؤمن أن لكل مشكلة حلاًّ، ولكن الحل قد لا يكون مُرضياً دائماً، فلنوطن أنفسنا على ذلك؛ فشيء خير من لا شيء.

❍ ❍ ❍





مرشدات ومؤشرات للتقدير الذاتي:

مرشدات ومؤشرات ثقافية:	موافق بقوة	موافق	ليس لي رأي محدد	غير موافق
١٠٥- اللحظات التي نتخذ فيها قراراتنا هي التي تشكل جوهر حياتنا فيما بعد.				
١٠٦- ليس المهم نوعية الحوادث التي نتعرض لها، وإنما المهم نوعية رد فعلنا عليها.				
١٠٧- حين أظن ما هو عارض من مشكلاتي دائماً، فإني أقتل روح النضال لديّ.				
١٠٨- من الخطأ أن أعمم جانباً من جوانب حياتي على حياتي كلها.				
١٠٩- الحياة اختبار وابتلاء، وكل محنة فيها يمنحني فرصة للنجاح والنمو.				
١١٠- إن مهمتي الأولى في تعاملي مع مشكلاتي تتلخص في أن أشخّصها تشخيصاً جيداً.				
١١١- حين تتأسَّن مشكلة ما، فإن ضرر الحلول العاجلة يكون كبيراً.				
١١٢- الإنسان يتقدم من خلال الأزمات أكثر من تقدمه من خلال الرخاء.				
١١٣- حجم كل مشكلة لديّ مساوٍ لحجم الفرق بين ما هو مطلوب وما هو موجود.				
١١٤- من أهم ما يعرقل عن الوصول إلى حلول للمشكلات عدم العثور على منهج ملائم لها.				




مرشدات ومؤشرات للتقدير الذاتي:

مرشدات ومؤشرات ثقافية:	موافق بقوة	موافق	ليس لي رأي محدد	غير موافق
١١٥– العيش على هامش الحياة كثيراً ما يكون مصدراً للتحلل الذاتي.				
١١٦– التلاؤم مع الجديد يحتاج دائماً إلى جهد إضافي.				
١١٧– مرحباً بمشكلات تعلمني محاسبة نفسي ومراجعة مقولاتي وتطلعاتي.				
١١٨– السباقون من الناس لا يلومون في الأزمات الظروفَ، ولكن يعودون إلى أنفسهم.				
١١٩– قد يحصل المرء على بعض الحلول العظيمة من أشخاص لا يتوقعها منهم.				

النتائج	عدد الإجابات					
	النقاط	٤	٣	٢	١	
المجموع						=






مرشدات ومؤشرات للتقدير الذاتي:

مرشدات ومؤشرات سلوكية:	أفعل ذلك دائماً	أفعل ذلك غالباً	أفعل ذلك نادراً	لا أفعل ذلك
١٠٣- ألجأ إلى الله -تعالى- طالباً المعونة منه على مواجهة الصعوبات والأزمات.				
١٠٤- حين أواجه مشكلة؛ فإني أبحث عن أسبابها.				
١٠٥- حين أعتمد حلاًّ لمشكلة من المشكلات؛ فإني أتخذ قراراً حازماً لتنفيذه.				
١٠٦- أبتهج بما أعثر عليه من أفكار وحلول إلى درجة أن النوم يطير من عيني.				
١٠٧- أملك القدرة على التكيف مع الأشياء الجديدة في إطار قيمي ومبادئي.				
١٠٨- حين أواجه مشكلة خارجية، أرد عليها بتدعيم شخصيتي وذاتي.				
١٠٩- لا أهمل المشكلات الصغيرة، حتى لا تتحول إلى كبيرة.				
١١٠- أخلو بنفسي كل أسبوع للتفكير في بعض المسائل.				
١١١- أستقصي بجدية ما لديّ من حلول وأفكار للتعامل مع مشكلاتي.				
١١٢- أبحث باستمرار عن حلول للمشكلات؛ لأنني أعتقد أن لكل مشكلة حلاًّ.				




مرشدات ومؤشرات للتقدير الذاتي:

مرشدات ومؤشرات سلوكية:	أفعل ذلك دائماً	أفعل ذلك غالباً	أفعل ذلك نادراً	لا أفعل ذلك
١١٣- أشعر أن في حياتي مشكلات مهمة تستحق التفكير والبحث.				
١١٤- أحاول أن أجد طريقة منظمة للتعامل مع المشكلات.				

النتائج	عدد الإجابات				
	النقاط	٣	٢	١	صفر
المجموع					=





الإنتاجية والجودة

كثير من الناس يسوّغ سوء نتائجه بصعوبة ظروفه وقلة موارده، وكثير من الأشخاص سجّلوا أرقاماً قياسية في الجودة والنجاح مع أن ظروفهم بالغة القسوة.









١٠- الإنتاجية والجودة

الحياة التي منحنا الله -تعالى- إياها فرصة لا تتكرر، ومن واجبنا أن نتعلم كيف نستغل هذه الفرصة؛ كي نحقق فيها أفضل ما يمكن أن يحققه شخص يعيش في مثل ظروفنا، ويملك ما نملكه من مواهب ووسائل.

وكما أشرنا من قبل؛ فإن زماننا هذا ليس زمان الأشياء العادية، ففي ظل التنافس الشديد الذي اخترق كل مجالات الحياة: بات النجاح والسيطرة من نصيب الأشخاص الممتازين، والأشياء المتفوقة والممتازة.

والمسلم الواعي بمتطلبات التدين الحق يملك كل المفاهيم والأدبيات التي تجعل إنتاجيته عالية الجودة، لكنه بحاجة دائمة إلى أن يفتح عينيه على خبرات الآخرين في استثمار الإمكانات المتاحة، لتحقيق أفضل الإنجازات.

للمرء أن يتساءل: كيف يقيّم إنتاجيته، وكيف يعرف أنه يستفيد فعلاً مما هو متاح لديه؟

والحقيقة: أن تحديد مقاييس صارمة في هذا الشأن غير ممكن، ولا سيما إذا أردنا أن نتعرف على بعض الفعاليات الفكرية والنفسية، وإن السبيل المتاح للتقييم هو التقييم

عن طريق المقارنة بين إنجازات شخصين، أو مجموعة أشخاص أتيحت لهم موارد واحدة، على نحو ما يحدث في المدارس والجامعات حين نقول: إن فلاناً هو الأول، أو الثالث على المجموعة، فوجود عدد من الطلاب الذين افترضنا أن مستوياتهم وظروفهم متشابهة أو متقاربة، هو الذي أتاح لنا تصنيف المجموعة، والحديث عن الأوائل والمتوسطين والمتأخرين.

ما ينتجه الواحد منا قد يكون زمناً يقضيه في عبادة، أو خدمة عامة، أو قراءة كتاب، أو السعي إلى تحقيق شيء يستهدف الوصول إليه.

وهذا الذي ننتجه يُقيَّم من الناحية الكمية، ومن الناحية الكيفية، فركعتان يخشع فيهما الإنسان ويبكي، قد تكونان أفضل من عشر ركعات لا يحدث فيها مثل ذلك.



وصفحة أقرؤها في كتاب جيد أطوّر من خلالها بعض جوانب تفكيري، قد تكون أجدى عليّ من كتاب أقرؤه دون أن أجد فيه ما يغير شيئًا في نظام تفكيري أو طرحي الثقافي، وهكذا ...

والنتائج التي نحصل عليها بالمقارنة مع النتائج التي يحصل عليها زملاؤنا وأقراننا، تُعدّ مؤشراً جيّدًا إلى نوعية إنتاجيتنا.

كثير من الناس -مع الأسف- يسوّغ سوء نتائجه بصعوبة ظروفه وقلة موارده؛ ومع أن ذلك قد يكون صحيحاً في كثير من الأحيان إلا أننا في المقابل كثيراً ما نرى أشخاصاً سجَّلوا أرقاماً قياسية في الجودة والنجاح، مع أنهم في ظروف بالغة القسوة.

كما أننا رأينا أشخاصاً كثيرين أخفقوا إخفاقاً ذريعاً في أعمالهم مع أنه توفرت



لديهم ظروف وإمكانات ممتازة، يحلم بها كثيرون غيرهم.

وهذا كله يدعونا إلى القول: إن الرجال العظماء لا يخضعون للظروف الصعبة، ولا الموارد الشحيحة، وإنما يستخدمون ما لديهم من إيمان وعزيمة ومواهب، وخبرات وطموحات في تحسين ظروف العمل، وكسر الحلقات المفرغة التي يدور فيها غيرهم.

أهدف من وراء كل هذا إلى القول: إن في إمكان كل واحد منا أيّاً كان وضعه أن يحسّن إنتاجيته، ويزيد في فعاليته، ويتخلص من كثير من الضرورات التي تحيط به.

إذا تساءلنا: ما الذي يساعد الواحد منا على أن يحسّن إنتاجيته، ويزيد في كفاءته، أمكنني أن أقول باختصار شديد: إن هناك العديد من الإجراءات التي تساعدنا في ذلك، لعل منها الآتي:

١- رسم أهداف محددة، يسعى المرء إلى تحقيقها، وتحديد الوقت المطلوب، والموارد اللازمة لإنجازها، حيث قد ثبت أن عدم امتلاك الشخص لأهداف محددة يمكن قياسها، يعد مسؤولاً عن كثير من حالات رداءة إنتاجيته.

٢- تركيز الاهتمام على الأمور التي تقع داخل دائرة التأثير الشخصي لنا، فالأشياء التي تهمنا، منها ما وقع في زمان ماض، ومنها ما يقع في بقاع جغرافية نائية، ومنها ما يتعلق بأشخاص لا تربطنا بهم أي علاقة مباشرة.

وإذا نظرنا إلى تأثيرنا فيها: وجدنا أنه شبه معدوم، لكننا نضيِّع فيها الكثير من الوقت.

ولست أقول بإهمال كل ما لا تأثير لنا فيه، فهذا لا يصحُّ، بالإضافة إلى أنه غير



ممكن، ولكن أقول: لنعطه ٥٪ من اهتمامنا ووقتنا، ولنترك ما لدينا من طاقة للاشتغال بالقضايا التي نستطيع فعلاً أن نؤثر فيها، مثل استغلال وقتنا الخاص في تربية ولد، أو تعلم مهارة، أو مساعدة صديق، أو إرشاد مسلم إلى الخير...

٣- علينا أن نتعلم كيف ندير أوقاتنا على الوجه الحسن، فنقلل من أوقات الفراغ التي لا تُستغل، ومن أوقات الاسترخاء والأوقات الطويلة التي نقضيها في الحديث على الهاتف في أمور غير ضرورية، ومن المكوث المديد في زيارات الأصدقاء.. إلخ.

٤- تحديد الأولويات؛ إذ إن الأشياء التي يمكن أن ننشغل بها كثيرة جداً، ومهما كان لدينا مُتّسع في الأوقات، فإنها في النهاية أضيق من أن تتسع لقضاء كل حاجاتنا، وتحقيق كل طموحاتنا.



ولذا؛ فلا بد من تأجيل كثير من الأمور التي نشعر أنها لا تشكل أولوية بالنسبة إلينا، وتلك التي ليس في تأخيرها يوماً أو يومين، أو أسبوعاً أو أسبوعين أي ضرر.

لنعط الأولوية للبرنامج اليومي الذي أخذنا على عاتقنا تنفيذه، وما ليس داخلاً فيه، فيمكن القيام به في وقت آخر.

٥- كثيراً ما يشغلنا إتقان الأساليب، وتوفير الوسائل عن النتائج التي نسعى إلى الحصول عليها، مما يجعلنا ننقطع في منتصف الطريق.

علينا أن نعلم أن المهم هو النتائج، فلنعطها أقصى اهتمامنا، ولنعامل الوسائل والأساليب على أنها أشياء غير مقصودة لذاتها، وبالتالي فإن قيمتها من قدرتها على تحقيق الغايات التي أحضرناها من أجلها، ولذا فإن كثيراً من الأعمال تدار اليوم عن طريق الأهداف، حيث يطلب من العمال والموظفين أو المدراء التنفيذيين تحقيق نتائج



معينة دون أن يطلب منهم الالتزام بأساليب محددة، وما أجدرنا بالاستفادة من ذلك على صعيدنا الشخصي!

٦- لنحاول دائماً توفير البيئة، وبناء العلاقات التي تساعدنا على العمل المثمر الجيد، فنبحث عن أماكن الهدوء، ونوفر كل الأدوات التي تساعدنا على الاستمرار في العمل، كالكرسي المريح، والمعاجم والمراجع التي نحتاجها أثناء القراءة والكتابة، ومثل كون درجة حرارة الغرفة التي نعمل فيها مناسبة، ولنصحب الأشخاص الذين يشدّون من أزرنا، ويحافظون على أوقاتهم وأوقاتنا.

٧- طالما فُتن وعينا بالكم، فنحن نحب الأعداد الكبيرة، والأشياء الضخمة، ونتفاخر دائماً بالكميات الكبيرة، مع أن زماننا هذا هو زمان الأشياء الصغيرة المتقنَة.

وقد ذكر أحد المفكرين: أن الكثرة لم تمدح في أي موضع من القرآن الكريم، مما يؤكد أن المهم دائماً هو الجوهر، وليس الشكل، والكيف، وليس الكَمّ.

الدول الأوروبية واليابان -مثلاً- لا تملك الكثير من الأرض، وليس لديها أعداد ضخمة من السكان، ولا بلادها بلاد ثروات كبيرة، لكن لديها نوعيات عالية من الأشخاص المثقفين والمدربين تدريباً ممتازاً، بالإضافة إلى امتلاكها نظماً تشغيلية متقدمة جداً، مما جعلها تنتج أضعاف ما تنتجه بلاد ضخمة مثل الصين، والهند، وأندونيسيا.

٨- لنهتم بالتحسينات البالغة الصغر، والمتتابعة المتراكمة، فهي توصلنا -بإذن الله- إلى نتائج عظيمة لا يحلم بها كثير من الناس.




إذا استطاع الواحد منا أن يعمل بجدية كل يوم ساعة في أي مشروع، واستطاع الاستمرار في ذلك خمس سنوات؛ فإنه يخرج من تلك الساعة بنتائج باهرة ومدهشة، وسيكون أول من يُدهش منها صاحبها !

وأخيراً:

فإن علينا ألا ننسى أن الجودة ليست عبارة عن تحقيق شروط ومواصفات معينة في منتج ما، وإنما هي التزام دائم بالتحسن والارتقاء؛ ولا راحة لمؤمن إلا بلقاء ربه.

❍ ❍ ❍

مرشدات ومؤشرات للتقدير الذاتي:

مرشدات ومؤشرات ثقافية:	موافق بقوة	موافق	ليس لي رأي محدد	غير موافق
١٢٠- الالتزام بالتحسن المستمر، مصدر عظيم من مصادر الشعور بالأمان.				
١٢١- التحسينات الصغيرة قابلة للتصديق، ولذا فهي قابلة للتطبيق.				
١٢٢- أعتقد أن لدي قدرات كبيرة كامنة لم أكتشفها بعد.				
١٢٣- طاقتي مهما كانت عظيمة، فهي في النهاية محدودة، ويجب أن أصرفها فيما لدي من أولويات.				
١٢٤- مشكلة عدم تحديد الأولويات، أكبر من مشكلة عدم القدرة على تنفيذها.				
١٢٥- البرمجة الأسبوعية للأولويات أفضل من البرمجة اليومية.				
١٢٦- لا ينبغي للمرء أن يزهد في الإنجازات الصغيرة؛ فالبحر ليس أكثر من تجمع لقطرات الماء.				
١٢٧- أنا محتاج للحركة الدائمة؛ فالمرء كالماء إذا ركد فسد.				
١٢٨- عليّ أن أتخلص من البطالة المقنّعة، ما وجدت إلى ذلك سبيلاً.				
١٢٩- ضعف الهمة باب من أكبر أبواب الحرمان.				

النتائج	عدد الإجابات				
	النقاط	٤	٣	٢	١
المجموع					=




مرشدات ومؤشرات للتقدير الذاتي:

مرشدات ومؤشرات سلوكية:	أفعل ذلك دائماً	أفعل ذلك غالباً	أفعل ذلك نادراً	لا أفعل ذلك
١١٥- أستثمر ٧٠٪ من وقتي المتاح فيما هو ضمن دائرة تأثيري.				
١١٦- أحاذر تضييع وقتي في الأمور التافهة.				
١١٧- أُعمل ذهني في تحديد الأشياء التي تقع في دائرة تأثيري.				
١١٨- أنافس في تحسين إنتاجيتي في إطار مبادئي وقيمي.				
١١٩- إذا فاتني وردي من الليل أديته في النهار.				
١٢٠- إذا وضعت رأسي على وسادتي؛ حاسبت نفسي على ما عملته في نهاري.				
١٢١- أتساءل عن الأشياء التي أستطيع أن أفعلها، لكنني لا أفعلها.				
١٢٢- آخذ قسطاً من الراحة بعد أداء الأعمال الشاقة.				
١٢٣- أمارس الرياضية المناسبة لي.				
١٢٤- أستثمر أول ساعة من يومي في عمل نافع.				




مرشدات ومؤشرات للتقدير الذاتي:

مرشدات ومؤشرات سلوكية:	أفعل ذلك دائماً	أفعل ذلك غالباً	أفعل ذلك نادراً	لا أفعل ذلك
١٢٥- لا أؤجل عمل اليوم إلى الغد.				
١٢٦- أشعر أنني أدرك أولوياتي.				
١٢٧- أهتم بالنتائج، ولا أحفل بالإجراءات الرتيبة.				
١٢٨- أحاول إنجاز الأمور المهمة، وإن لم تكن ملحّة.				
١٢٩- أحسّن بيئة عملي.				
١٣٠- أتساءل عن الأمور التي تؤدي إلى تحسين مستوى إنتاجيتي.				
١٣١- أفوض بعض أعمالي إلى بعض الموظفين ما وجدت إلى ذلك سبيلاً.				
١٣٢- أوازن في عملي بين الإنتاج الوفير، وبين الاحتفاظ بطاقتي ولياقتي للمستقبل.				
١٣٣- قلّلت الانقطاعات خلال عملي إلى أدنى حد ممكن.				
١٣٤- أسعى إلى تحقيق أعلى جودة بأقل التكاليف.				

مرشدات ومؤشرات للتقدير الذاتي:

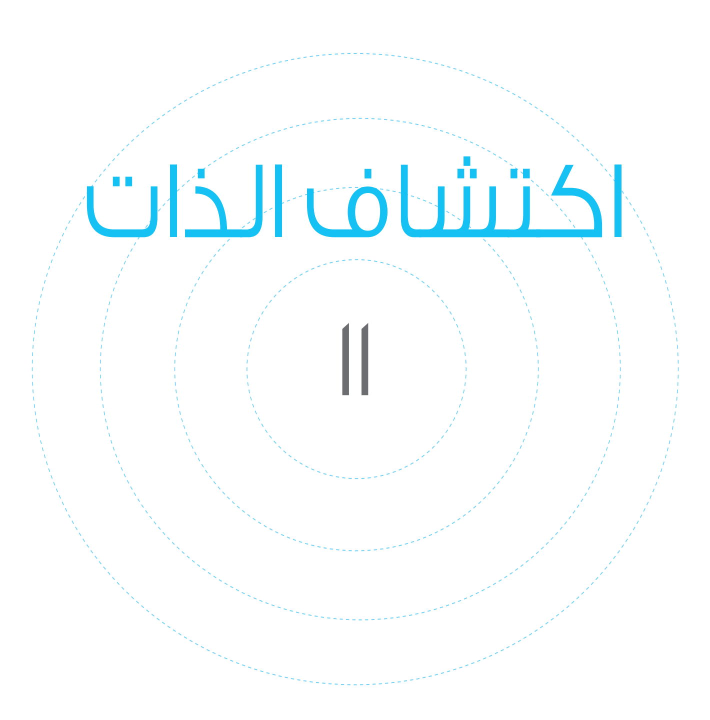
مرشدات ومؤشرات سلوكية:	أفعل ذلك دائماً	أفعل ذلك غالباً	أفعل ذلك نادراً	لا أفعل ذلك
١٣٥- أتجنب الهدر في الموارد التي أستخدمها في عملي.				
١٣٦- لا أعطي صغائر الأمور من الاهتمام أكثر مما تستحقه.				
١٣٧- إذا أجّلت عملاً حددت وقتاً لاحقاً لإنجازه.				
١٣٨- أركز على الأهداف بعيدة المدى.				
١٣٩- أكتب قائمة يومية بالأعمال التي عليّ إنجازها.				
١٤٠- أصرف ٥٪ من وقتي للتخطيط في أعمالي الخاصة.				
١٤١- أرد على المكالمات الهاتفية في يوم ورودها إليّ.				
١٤٢- أستفيد من التقنيات الحديثة في أعمالي.				
١٤٣- أقرأ كتاباً واحداً مفيداً في الشهر على الأقل.				
١٤٤- أنام سبع ساعات يومياً.				
١٤٥- أقيس مستوى أدائي، وأحاول تطويره.				
١٤٦- أستخدم وسائل الاتصال الحديثة ببراعة.				

النتائج	عدد الإجابات				
	النقاط	٣	٢	١	صفر
المجموع					

=





التفوق والنجاح

إذا أحببت أن تصبح واحداً من اللامعين، فهذا متاح لك بإذن الله، لكن عليك أن تصبر، وتدخل إلى عالم الناجحين، لتتعلم منهم ما يؤهلك للنجاح.








كل واحد منا عبارة عن مخطوطة فريدة، يتمتع بخصائص عقلية ونفسية متميزة، كما أنه تعرض لتربية، ويعيش في ظروف، ويحمل ذكريات وطموحات -أيضاً- متفردة وخاصة؛ مما يعني -أيضاً- تفرد نظرة كل واحدة منا للحياة، وتفرده في التفاعل مع أحداثها، واغتنام فرصها، والاستجابة لتحدياتها، وهذا لا يلغي بالطبع القواسم المشتركة التي بين البشر، ولا سيما أبناء العقيدة الواحدة.

لو تأملنا مليًّا في الفوارق الجوهرية بيننا لما وجدناها كبيرة، لكن إذا نظرنا في الإنجازات والنجاحات التي يحققها الأشخاص المتشابهون، فإننا سنجدها متباينة إلى حدّ بعيد؛ وما ذلك إلا لأن وعينا بذواتنا يختلف اختلافاً كبيراً من شخص إلى آخر.

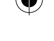
إن من الثابت أن خطأً واحداً كبيراً كاحتقار الذات، أو الغرور، أو الكسل، أو الفوضى، أو عتمة الرؤية، يمكن أن يصيب فاعلية الواحد منا بالشلل التام، ويُقعده عن تحقيق أمور كثيرة، كان بإمكانه الوصول إليها لولا العطب الذي أصاب جانباً من جوانب شخصيته.

وهذا كله يدل على أن الشروط المطلوبة للتفوق العظيم كثيرة، ولهذا فإن السواد الأعظم من الناس عبارة عن أشخاص عاديين، فأنت ترى عشرات الألوف من المهندسين والمدرسين والأطباء شديدي التشابه، والمتقاربين في أدائهم، ولا تكاد تجد المتميزين منهم يصلون إلى ٥٪، أما المتميزون جداً جداً، فهم قد لا يصلون إلى ٥ بالألف.

وعلى مقدار ما تدعو هذه الوضعية إلى التشاؤم، تدلنا على وجود إمكانات هائلة للتحسين، وأكثر مما نتخيل إذا توفر لنا شرطان أساسيان:

الأول: وعينا بذاتنا، بالمدلول الواسع لهذه الكلمة.

الثاني: امتلاكنا الإرادة الصلبة التي تساعدنا على تجسيد رؤانا في سلوكنا.



والآن ما أسرار التفوق، وما سمات المتفوقين؟

للجواب على هذا التساؤل يمكن أن نذكر بعض النقاط التي تنير هذه المسألة، على النحو الآتي:

١ – يؤمن المتفوقون إيماناً قوياً بالارتباط بين الأسباب والنتائج، فهم يعتقدون أن العالم كله يتحرك من خلال تنظيمات قائمة على أن لكل نوع من النتائج نوعاً يناسبه من المقدمات والأسباب، ولذا فهم يتقنون كل ما عليهم أن يفعلوه، وينتظرون النتائج التي يتوقعونها.

إنهم يعتقدون أن المِقود في أيديهم، ومصيرهم لا يقرره الحظ أو الصدفة، والمسلم المتفوق يقرن ذلك بالتوكل على الله –تعالى–، والرضا بالنتائج التي يمنحها، مما يجعله في غمرة من الارتياح في كل الأحوال.



وانطلاقاً من هذا، فإن الناجحين لا يعترفون بما يسميه الناس الإخفاق، وإنما يعترفون بوجود نتائج غير جيدة في بعض الأحيان، وهم لخبرتهم بطبيعة العلاقة بين المقدمات والنتائج يجدون أنفسهم قادرين على قراءة الأسباب التي أدت إلى النتائج السيئة، واكتشاف مواطن الخلل فيها، ثم ينطلقون إلى تكرار المحاولة من جديد.

٢- المتفوّقون والناجحون يعرفون أن ما يسميه المتقاعسون والكسالى مستحيلاً، لا يعدو أن يكون شيئًا عسير الحصول في المدى القريب، لكنه من خلال المثابرة على استخدام الذكاء والمعرفة في معالجته، لا يتحول إلى ممكن فحسب، بل قد يتحول إلى نموذج فذ للنجاح والتقدم المدهش على المدى البعيد.

وحين يظن الأشخاص العاديون أن الساحة مزدحمة بالأقوياء، وأنه لم يبق فيها متسع للمزيد، يرى الناجحون شيئًا آخر، فهم يتمتعون بعقلية (الوفرة)، ويعتقدون أن في فضل الله -تعالى- ما يكفي الجميع، وأن هناك إمكانية دائمة للإضافة والتطوير في كل مجالات الحياة؛ ولذا فإنهم يُقدمون حين يحجم الآخرون، ويغامرون حين يتخوّف العاديون.



٣- المتفوّقون يثقون في قدراتهم الذاتية، ويتوقعون من أنفسهم النجاح، ويتصرفون على أساس ذلك، وهم لثقتهم بأنفسهم يجعلون الناس يثقون بهم، وهذا يتيح لهم فرصاً كثيرة لا تتاح عادة للذين يحتقرون أنفسهم، أو يجهلون إمكاناتهم الشخصية.

٤- الناجحون يركزون جهودهم فيما يُحسنونه، فعلى حين تتشتت جهود الأشخاص العاديين، يعرف الناجحون كيف يكتشفون المجال الأكثر مناسبة لقدراتهم وتطلعاتهم؛ ولذا فإن النتائج التي يحصلون عليها تظل متميزة.

٥- الإصرار والدأب والقدرة على الاستمرار في بذل الجهد من أهم ما يمتاز به المتفوقون والناجحون.

وهذه السمة تعادل في كثير من الأحيان الذكاء الخارق الذي يتمتع به بعض الموهوبين، بل إن ذوي العزيمة -ولو كانوا متوسطي الذكاء- يجدون من فرص النجاح أكثر بكثير مما يجده الأشخاص المتفوقون ذهنيًّا، لكنهم كسالى وفوضويّون.

٦- طموحات الناجحين واسعة، وكلما حققوا نجاحاً تطلعوا إلى نجاح أكبر منه، فهم أقوام لا يرضون من أنفسهم بالقليل.

وقد أثبت عدد من الدراسات أن أسوأ ما تتركه البيئة المحطمة في أبنائها: أنها تحطّم طموحاتهم وأمانيهم، وتجعل آفاقهم وتطلّعاتهم محدودة، مما يجعلهم يبحثون عن مجرد العيش، ويرضون بأي شيء يأتيهم.



فإذا أحببت أن تصبح واحداً من اللامعين الممتازين، فهذا متاح بإذن الله -تعالى-، وقد يهب الله لبعض المتأخرين ما حجبه عن كثير من المتقدمين، ولكن عليك أن تعلم أنه ليس لدى أحد وصفة سريعة لك، ولا بد لك من أن تصبر، وتدخل إلى عالم الناجحين، لتتعلم منهم ما يؤهلك للنجاح.

هنا نتساءل تساؤلاً ثانياً، يتركز على علامات النجاح، إذ قد يكون المرء ناجحاً وهو يظن أنه مخفق، وقد يكون مصنفاً لدى الناس بين الأشخاص العاديين، وهو يظن في نفسه أنه من الرواد الأفذاذ... ويمكن أن نذكر من علامات النجاح الآتي:

١- الشعور بالسكينة، وهدوء البال، والراحة النفسية، وعدم الإحساس بالخوف أو الذنب؛ لأن النجاح الحقيقي هو النجاح الذي يحرزه المرء في إطار عقيدته ومبادئه،



ولذا؛ فالمسلم الناجح لا يشعر أن نجاحه على حساب دينه، أو كرامته، أو أسرته؛ فهو مع نجاحه يحقق التوازن المطلوب.

٢- من علامات النجاح: القدرة على بذل مستوى عال من الجهد؛ حيث يملك الناجح الهدف، ويملك القوة النفسية التي تمكنه من بذل الثمن الذي يستحقه ذلك الهدف.

٣- تحقيق علاقات طيبة مع الناس، والشعور بالتلاؤم والانسجام معهم، واستيعاب ما يصدر عنهم من مزعجات وشذوذات.

٤- وجود أهداف ذات قيمة عالية في حياة المرء، أهداف سامية تستحق العناء، وتستحق التضحية، أهداف تحفز على العمل، وتستنهض الهمة، وتحفز الطاقات الكامنة، إنها أهداف تتحدى صاحبها، لكنها لا تعجزه.



إن الناجح يشعر دائماً أنه يقترب من أهدافه، وأنها باستمرار تتحول من شيء في الذهن -أو على الورق- إلى شيء ملموس تُتفيأ ظلاله.

٥- عدم الاحتياج المالي، ولا يعني هذا: أن الناجحين أثرياء كبار، أو ينفقون الكثير من المال، المهم أنهم أشخاص قادرون على تلبية احتياطاتهم المادية دون أن يستدينوا من أحد، أو يكونوا عالة على ذويهم ومجتمعهم.

❍ ❍ ❍



مرشدات ومؤشرات للتقدير الذاتي:

مرشدات ومؤشرات ثقافية:	موافق بقوة	موافق	ليس لي رأي محدد	غير موافق
١٣٠– كل نجاح دنيوي لا يصب في الفوز الأخروي هو نجاح مؤقت أو موهوم.				
١٣١– أؤمن بالارتباط الشديد بين الأسباب والنتائج.				
١٣٢– لا يتوقع الناس من أنفسهم الكثير، ولذا فإن أكثرهم لا يستثمرون سوى خُمس إمكاناتهم.				
١٣٣– أثق أن لدي إمكانات كبيرة لم أستفد منها بعد.				
١٣٤– لكل جهد مضاعف عائد مضاعف.				
١٣٥– الإصرار على بلوغ الهدف ضروري لتحقيق النجاح.				
١٣٦– حين يكون اعتقاد المرء في أمر من الأمور قويّاً جداً ؛ فإنه يجتذب الظروف التي تناسب ذلك الاعتقاد.				
١٣٧– لا بد للمرء من أن يمتلك رؤية بعيدة المدى لاستخدام موارده على النحو الأمثل.				
١٣٨– الالتزام الصارم بتحقيق ما نريد هو الذي يفرّق بين الهدف والأمنية.				
١٣٩– إذا أنا لم أتغير نحو الأفضل؛ فلن يتغير شيء.				






مرشدات ومؤشرات للتقدير الذاتي:

مرشدات ومؤشرات ثقافية:	موافق بقوة	موافق	ليس لي رأي محدد	غير موافق
١٤٠- الناجحون -على عكس المخفقين- يستطيعون وضع أنفسهم في حالة شعورية تساعدهم في إنجازاتهم.				
١٤١- يصعب الحصول على التفوق من غير توليد حالة نفسية منفتحة وإيجابية.				
١٤٢- ليس هناك شيء اسمه الإخفاق، ولكن هناك نتائج غير حسنة.				
١٤٣- تحمل المرء المسؤولية عن أعماله دليل عظمته.				
١٤٤- لا يشترط لنجاح المرء في أمر من الأمور معرفة كل تفاصيله، بل تكفي معرفة ما هو جوهري فيه.				
١٤٥- ذكاء الإنسان قابل للتنمية.				
١٤٦- المثابرة على العمل تعوّض عن الكثير من نقص التفوق الذهني.				
١٤٧- من خلال المجاهدة يمكن تصليب الإرادة.				
١٤٨- النجاح أحوج إلى الجهد الفائق منه إلى الظروف المواتية.				
١٤٩- بين التهور والطموح القوي خط رفيع يجب أن نبصره جيداً.				




مرشدات ومؤشرات للتقدير الذاتي:

مرشدات ومؤشرات ثقافية:	موافق بقوة	موافق	ليس لي رأي محدد	غير موافق
١٥٠- ضبابية الأهداف عائق قوي في وجه النجاح.				
١٥١- يظل النجاح في مستوياته العليا مشروطاً بالتعاون مع الآخرين.				
١٥٢- السيطرة على العواطف والانفعالات شرط من شروط النجاح.				
١٥٣- من العسير أن يتذوق المتمرد المشاكس طعم النجاح.				
١٥٤- الشعور بالدونية هو كالغرور، معوق عن بلوغ النجاح.				
١٥٥- توفيق الله -تعالى- للعبد أساس كل نجاح.				
١٥٦- أؤمن أن في داخل كل منا عملاقاً راقداً يجب أن يستيقظ.				
١٥٧- كثير من الناس يخفقون لمجرد أنهم يتخصصون في أشياء تافهة.				
١٥٨- إذا أردت أن أنجح؛ فيجب أن أدخل إلى عالم أحد الناجحين، وأقتبس من أسباب نجاحه.				
١٥٩- التجارب الخاطئة التي خضناها أكبر مرشد لنا نحو الطريق الصحيح.				
١٦٠- إدمان الحلول قصيرة الأجل كثيراً ما يؤدي إلى مشكلات طويلة الأجل				




مرشدات ومؤشرات للتقدير الذاتي:

مرشدات ومؤشرات ثقافية:	موافق بقوة	موافق	ليس لي رأي محدد	غير موافق
١٦١- الاعتقاد أن الإخفاق هو نصيبي من الحياة يقطع عليّ الطريق نحو التصحيح والتحسين.				
١٦٢- يذبل الالتزام عند عدم ممارسته، كما تضمر العضلة التي لا تستخدم.				
١٦٣- أنا مسؤول عن معظم الظروف التي أعيش فيها.				
١٦٤- الانشغال الدائم دون إنتاجية لون من ألوان الإخفاق.				
١٦٥- إذا أردت تقليد أحد الناجحين، فتعرّف على التركيب الذهني له، واكتشف عاداته النفسية.				
١٦٦- يظل المهم هو التفوق على الذات، والشعور بالتحسن المستمر.				
١٦٧- يجتمع عادة في الشخص المتفوق كثير مما تفرق في غيره.				
١٦٨- نقدي لذاتي يدفع عني الغرور، ويحفزني نحو التفوق عليها.				
١٦٩- يجب على المرء أن يتحرر من ربقة العبودية للأشياء.				
١٧٠- الكمال لله -تعالى-، والاستحواذ عليه ليس أكثر من الاقتراب منه.				

النتائج	عدد الإجابات				
	النقاط	٤	٣	٢	١
المجموع					

=




مرشدات ومؤشرات للتقدير الذاتي:

مرشدات ومؤشرات سلوكية:	أفعل ذلك دائماً	أفعل ذلك غالباً	أفعل ذلك نادراً	لا أفعل ذلك
١٤٧- أسجل الأمور التي أرجئها، مع أنه يجب عليّ القيام بها.				
١٤٨- أتخذ قرارات حول الأمور التي يجب أن أركّز عليها من أجل تحسين حالي.				
١٤٩- أستكشف ماذا تعني الاستقامة والوقار والتفوق بالنسبة إلي.				
١٥٠- لا أكتفي بترديد الشعارات، ولكني أبحث عما يُحيلها إلى واقع.				
١٥١- أبحث عن قدوة حسنة أحاكيه في بعض جوانب حياتي.				
١٥٢- أحاول أن أعرف ما يشكّل أساساً للفرق بين الناجحين والمخفقين.				
١٥٣- أبحث عن النجاح مهما كان صغيراً.				
١٥٤- أتعامل مع الإخفاق على أنه شيء يقربني من النجاح.				
١٥٥- أتواصل مع نفسي، وأنمي فيها معاني الإيجابية مهما ساءت الظروف الخارجية.				
١٥٦- أثق في أن الله –تعالى– سيجعل بعد عسر يسراً.				




مرشدات ومؤشرات للتقدير الذاتي:

مرشدات ومؤشرات سلوكية:	أفعل ذلك دائماً	أفعل ذلك غالباً	أفعل ذلك نادراً	لا أفعل ذلك
١٥٧– أتعامل مع الكسل والفوضى على أنهما عدوان للنجاح.				
١٥٨– أحاول أن أحتفظ في داخلي بروح المرح والعاطفة الجياشة.				
١٥٩– أعمد إلى أن يكون نجاحي نجاحاً لمجتمعي، وليس على حسابه.				
١٦٠– أتعامل مع الوقت على أنه مورد من أهم موارد نجاحي.				
١٦١– أقرأ السير الذاتية للناجحين.				
١٦٢– أتحرك في الحياة متسلحاً بعقيدتي ومبادئي.				
١٦٣– أصنف نفسي مع المثابرين في أعمالهم.				
١٦٤– أعرف الساعة الذهبية في يومي، وأستغلها على نحو حسن.				
١٦٥– أحقق طموحاتي على مبدأ: إن لم أساعد نفسي لم يساعدني أحد.				

النتائج	عدد الإجابات				
	النقاط	٣	٢	١	صفر
المجموع					=











الإبداع

الإبداع يعني: أن نرى المألوف بطريقة غير مألوفة، ويعني: إيجاد شيء أصيل لا يتوقعه الناس، ويرونه بعيداً عن الحلول والصيغ والطرق المتبعة.









١٢- الإبداع

الدماغ مظهر من مظاهر إتقان البارئ -جلّ وعلا-، ومِنّة من أعظم مننَه على بني البشر، فهو قادر على معالجة ما يصل إلى ٣٠ بليون معلومة في الثانية، وفيه نحو من ستة آلاف ميل من الأسلاك، ويحوي الجهاز العصبي للإنسان عادة حوالي ٢٨ بليون عصبون، وكل عصبون من هذه العصبونات عبارة عن حاسب آلي ضئيل الحجم، له استقلاله الذاتي، وهو قادر على معالجة حوالي مليون معلومة.

﴿ هَٰذَا خَلْقُ ٱللَّهِ فَأَرُونِى مَاذَا خَلَقَ ٱلَّذِينَ مِن دُونِهِۦ ۚ بَلِ ٱلظَّٰلِمُونَ فِى ضَلَٰلٍ مُّبِينٍ ﴾ [لقمان: ١١].

القدرات الهائلة التي زود الله بها بني آدم يقتلها الناس من خلال التربية والتعليم والوسط المحبط.

وتدل بعض الدراسات على أن الطفل يولد وهو على درجة عالية من القدرة على الإبداع، وأن الأطفال حين تكون أعمارهم بين سنتين وأربع سنوات يكون ٩٥٪ منهم إبداعيين ومجددين، وإمكاناتهم في ارتقاء، ولديهم قدرة على التجريد والتخيل النشط.

وأجريت دراسات على مجموعة من الأطفال في سن السابعة، فتبين أن نسبة المبدعين

فيهم قد انخفضت إلى ٤٪، ومع تقدم السن أكثر؛ فإنه لا يبقى سوى ٢٪ ! قد ظل كل واحد من هؤلاء الأطفال يسمع من أبويه وإخوانه من يقول له: ماذا تفعل؟ هذا سخيف، هذا خطر، لا تَشُم هذا، لا تلمس هذا الشيء، هذا لا يليق بك... مما يؤسس في ذهنه في النهاية أن من الخطأ الخروج عن الدرب المعهود، وعن أطر التفكير السائدة في أسرته، ويأتي التعليم التلقيني بعد ذلك ليكمل المهمة في وأد الإبداع!!

نحن نظن دائماً أن الأطفال الصغار لا يستوعبون الحديث عن الإبداع والقيادة واتخاذ القرار... مع أن التجارب تثبت أن الطفل يستطيع أن يفهم شيئًا عن هذه الأمور وهو في الروضة.

إننا لا نعلّم التفكير لا في الروضة، ولا في الثانوية، ولا في الجامعة، فمع اهتمام العالم كله بمسائل التفكير والإبداع، وتفتيق الطاقات الذهنية، ظلت المؤسسات التعليمية لدينا غير آبهة بالتفكير الإبداعي، أو الموضوعي، أو العلمي، فهي مشغولة بحشو ذهن الطالب بالكثير من المعلومات، وليس لديها أي وقت لأي شيء آخر !

الإبداع يعني: أن نرى المألوف بطريقة غير مألوفة، ويعني: إيجاد شيء أصيل لا يتوقعه الناس، ويرونه بعيداً عن الحلول والصيغ والطرق المتبعة.

أما الاختراع: فهو إنتاج شيء جديد بالاعتماد على الطرق المتبعة، والعلوم السائدة، كما هو الشأن في اختراع آلة أو جهاز.

لا بد أن نفرّق بين السابح في خيالاته وأوهامه دون أي أصول علمية، ودون التركيز على أي هدف، وبين الذي يوجّه خياله، ويسيّره في اتجاه محدد، ونحو هدف معين، وفي إطار بعض المعطيات والثوابت العلمية المعترف بها.





فالأول تكبله أوهامه حيناً من الوقت، ثم يتخلَّص منها سريعاً.

أما المبدع؛ فإنه يجمع المعلومات حول ما يصل إليه خياله، ويُجري التجارب، ويتأكد من صدق النتائج، ولعل معظمنا يقع في خطأين أثناء التعامل مع الإبداع:

الأول: أننا نتصور أن المبدع هو الذي يثبت تفوقاً ذهنياً في كل شيء، وفي كل مواد الدراسة، وفي علاقته مع الناس، وفي فهمه للتاريخ والواقع، وفي تربية أولاده... وهذا خطأ فادح، يحرمنا من اكتشاف الإبداع، ثم من التعامل الصحيح معه.

إذا نال أحد أبنائنا درجات تامة في جميع المواد، وقصّر في مادة واحدة غضبنا عليه، وأنّبناه؛ فنحن نريده أن ينبغ في الرياضيات، كما ينبغ في الرسم والتاريخ... وهذا طلب غير عادل.



وإذا تأملنا في سيرة أئمة الإسلام العظام الذين شيّدوا الحضارة الإسلامية وجدنا: أن الواحد منهم كان متفوقاً ومبدعاً في علم أو علمين، أما في باقي العلوم، وفي شؤونه العامة، فهو إنسان عادي، وأحياناً أقل من عادي.

هذه الظاهرة طبيعية، وهي موجودة لدينا، كما أنها موجودة لدى الأمم الأخرى في كل زمان ومكان، يكفي المرء أن يبدع في تخصص، أو في عمل واحد، ويقدم للأمة نتاجاً متفوقاً، ومن ألوف الأعمال الممتازة يتكون رصيدنا الحضاري.

ويدل عدد من الدراسات: على أن لدى كل واحد منا جانباً إبداعياً في شخصيته، ومهمتنا اكتشاف ذلك الجانب، وصقله ورعايته حتى يؤتي ثماره المرتجاة.

الخطأ الثاني: أننا ننظر إلى الإبداع على أنه موهبة فحسب، وهو أشبه بمخزون يولد مع الطفل، وينفجر في وقت ما، فهو مثل فيض فجائي تلقائي، لا أثر



لجهد البشر فيه!

إن المواهب مجرد قابليات جاهزة لأشكال التعامل المتباينة، إنها أشبه بكأس فارغة، يمكن أن يوضع فيها الماء، أو الخل، أو العسل، وإن معظم الأشخاص الموهوبين في عالمنا الإسلامي يعيشون ويموتون، وتموت مواهبهم معهم، دون أن يدروا عنها، أو يدري عنها مجتمعهم شيئًا!

الإبداع درجات تتفاوت بتفاوت الأفكار والمنتجات الإبداعية، وحين نتحدث عن صفات المبدعين، فلا يعني ذلك: أن كل مبدع متَّصف بها، إذ من الممكن أن يتصف بعض الأشخاص ببعض تلك الصفات، ويأتي بإبداعات راقية جداً، نظراً لأهمية تلك الصفات، وتأثيرها المتميز، أو لأنه حقق تجسيداً عالياً لها، مما عوضه عن فقد بعض الصفات الأخرى؛ فقد يكون المرء قليل الاهتمام بالوقت، لكنه يملك إمكانات ذهنية عالية جداً، تجعل قليلاً من العمل لديه يثمر ما لا يثمره العمل الكثير لدى غيره، وهكذا...




ونحن هنا نسوق بعضاً من سمات المبدعين، حتى نستعين بها على كشف ذواتنا، وتقييم أنفسنا، ومنها:

١- المبدع ينتج عدداً كبيراً من الأفكار الفجّة والناضجة، ويملك القدرة على غربلة تلك الأفكار وتصفيتها لاستخراج الصالح منها، والمعروف أن الأفكار الجيدة لا تتوارد على الخاطر -في الغالب- أولاً.

٢- يملك المبدع القدرة على التحليل والاستدلال، كما أنه رحب الأفق، وواسع الخيال، يدمج القديم في الجديد، ويجد سبلاً للتوفيق بين ما قد يبدو متنافراً، ويدرك



وجوه الشبه بين الأمور المتباعدة.

٣- المبدع دائم النظر، قوي الملاحظة، وهو وإن توقف عن حل المشكلات، لكنه يظل دائم التفكير فيها.

٤- المبدع يحب التغيير والتجديد، وينفر من الإغراق في التقليد، ويعشق التجريب والمحاولة.

٥- كثيراً ما يقدم المبدع أفكاراً يعدها كثير من الناس غير معقولة، أو مستحيلة التطبيق.

٦- المبدع مثابر دؤوب، لا يعرف السأم والملل، ويملك قدرة كبيرة على الاستقصاء والحفر في الأعماق، وحين يشعر الإنسان العادي بانسداد الطريق، يلمح المبدع ثغرات، ينفذ منها إلى ما يريد.



٧- المبدع إنسان إيجابي مرح متفائل، يملك قدراً جيداً من الشجاعة والحزم، يساعده على مناصرة ما يراه حقاً.

٨- يملك المبدع قدراً جيداً من المرونة الذهنية، فهو قادر على استخدام أساليب وطرق كثيرة في سبيل الوصول إلى الفكرة الصحيحة؛ فهو تارة يلف حول ما يريد، وتارة يلقي أسئلة غير مألوفة، وتارة يقيم جلسة للقصف الذهني، أو يطلق لخياله العنان، ليأتي بالكثير من التصورات والاحتمالات، وإذا أعيته الحيلة: حاول تحقيق اختراق على جبهة أخرى؛ ليستفيد منه في النفاذ إلى مطلوبه الأساسي..، وهكذا.

❍ ❍ ❍



مرشدات ومؤشرات للتقدير الذاتي:

مرشدات ومؤشرات ثقافية:	موافق بقوة	موافق	ليس لي رأي محدد	غير موافق
١٧١- الارتجال غير الإبداع؛ فعلى حين يقوم الإبداع على الإعداد الجيد نجد الارتجال يتم من غير إعداد مسبق.				
١٧٢- السكينة والهدوء شرط للتفكير بكفاءة، وشرط لتحقيق الإنجاز العالي.				
١٧٣- مثابرة مع ذكاء متوسط، خير من ذكاء وقّاد لا يلقى من صاحبه سوى الإهمال.				
١٧٤- المبدعون العظام يظهرون دائماً أمام الناس أنهم غير واقعيين وغير مفهومين.				
١٧٥- الإبداع تدفق داخلي، ومن غير الممكن إجبار المرء عليه.				
١٧٦- ما دام الإنسان معتمداً على الآخرين فلن يبدع.				
١٧٧- يحدث الإبداع حين ندمج الخيال في الواقع.				
١٧٨- يؤمن المبدع بأن هناك دائماً منفذاً للخروج المأزق.				
١٧٩- لا يولد المبدع مبدعاً، ولكن يولد مزوداً بقابلية الإبداع.				
١٨٠- تشكل البيئة والظروف الخاصة -في أحيان كثيرة- المدى الذي يمكن أن يبلغه أصحاب المواهب.				




مرشدات ومؤشرات للتقدير الذاتي:

مرشدات ومؤشرات ثقافية:	موافق بقوة	موافق	ليس لي رأي محدد	غير موافق
١٨١– من غير شغف حقيقي بمعرفة المجهول، لا يستطيع الذكي الذال إنجاز الكثير.				
١٨٢– الفحص الدقيق والمراجعة الدائمة لكل شيء، من دأب المبدعين.				
١٨٣– التعليم النظامي بطابعه الحالي، يقتل الإبداع أكثر من أن يُنميه.				
١٨٤– الابتكار علم يمكن امتلاكه إذا سلكنا الطرق الموصلة إليه.				
١٨٥– كثير من إبداع المبدعين يعود إلى أنهم شغلوا أنفسهم بأمور عظيمة.				
١٨٦– الالتصاق الشديد بإنتاج السابقين قد يعطل إمكانات الإبداع والتجديد.				
١٨٧– النقد الذاتي سمة من سمات المبدعين.				
١٨٨– كثيراً ما تئد العادات المكتسبة إمكانات الإبداع لدى الإنسان.				
١٨٩– لا يتعصب المبدع لأفكاره، وإنما يطَّلع ويقارن ويقدّر وجهة نظر المخالف.				

النتائج	عدد الإجابات				
	النقاط	٤	٣	٢	١
المجموع					=




مرشدات ومؤشرات للتقدير الذاتي:

مرشدات ومؤشرات سلوكية:	أفعل ذلك دائماً	أفعل ذلك غالباً	أفعل ذلك نادراً	لا أفعل ذلك
١٦٥- أجد في نفسي ميلاً لإيجاد أكثر من حلٍ للمشكلة الواحدة.				
١٦٦- ألتجئ إلى الله -تعالى- كي يعلّمني ويفهّمني.				
١٦٧- أؤثر التأمل والتفكير على اللغو والثرثرة.				
١٦٨- أكره الحرفية والرتابة، وتعجبني الطلاقة والأعمال الحرة.				
١٦٩- أحاول أن أعثر على تطبيقات للنظريات والأفكار المطروحة.				
١٧٠- أبحث عن الأفكار الجديدة في غير مظانها ومراجعها التقليدية.				
١٧١- أتصرف على أساس أن دوائر الممكن أوسع بكثير من دوائر المستحيل.				
١٧٢- أهتم بسماع أخبار الإبداع والمبدعين.				
١٧٣- أتعامل مع المشكلات الصعبة بالنفس الطويل.				
١٧٤- أشعر أن في الحياة كثيراً من الألغاز، وأحاول المساهمة في حلها.				
١٧٥- أسجل الخواطر التي ترد على ذهني، وأعدّها صيداً ثميناً.				




مرشدات ومؤشرات للتقدير الذاتي:

مرشدات ومؤشرات سلوكية:	أفعل ذلك دائماً	أفعل ذلك غالباً	أفعل ذلك نادراً	لا أفعل ذلك
١٧٦- أستقبل كل جديد بشغف واهتمام حتى أعرف حقيقته.				
١٧٧- أثق في أنني قادر على الإبداع في تخصص من التخصصات.				
١٧٨- أعطي إنضاج الفكرة ما يستحقه من وقت وجهد وبحث.				
١٧٩- أتخلى عن الراحة والمكاسب السريعة في سبيل الوصول إلى أهدافي.				
١٨٠- أتصرف على أساس أن العمل الشاق هو العامل الأساسي في النجاح.				
١٨١- أستفيد من خبرات السابقين في المجال الذي أحاول التميز فيه.				
١٨٢- أشعر بأنني قادر على التعلم من أخطائي.				
١٨٣- أغتبط بقراءة الكتب التي تتحداني، وتثير لدي أسئلة.				
١٨٤- لا أزهد في الأفكار الصغيرة، فربما كانت تشكل بداية للأفكار العظيمة.				
١٨٥- حين أقوم بعمل ما؛ فإني أحرص على أن يكون فيه شيء من الإبداع.				

النتائج	عدد الإجابات				
	النقاط	٣	٢	١	صفر
المجموع					=














تدبير الشأن الخاص

إن أبرز سمة من سمات نظرة الإسلام للإنسان التوازن والاعتدال.









١٣- تدبير الشأن الخاص

النظرة الإسلامية إلى الكينونة البشرية نظرة تركيبية، فهي تقَدِّر العلاقات الجدلية بين جوانب حياتنا المختلفة، ومدى تأثير صحتنا الجسمية في أوضاعنا الذهنية والشعورية، كما تقدر مدى تأثير سوء الأحوال المادية والمعيشية في استقامتنا السلوكية؛ ولذا فإن أبرز سمة من سمات نظرة الإسلام للإنسان التوازن والاعتدال؛ فلا يطغى الاهتمام بشؤون الآخرة على إعمار الأرض وتلبية متطلبات العيش السويّ، كما لا يطغى الاهتمام بالدنيا على القيام بما يتطلبه الفوز في الآخرة.

ولعلي أتحدث في هذه الإضاءة عن أمرين:

- أمر الجسم والمحافظة عليه.

- وأمر المعيشة والكسب والمال، وما إلى ذلك؛ بغية اكتمال محاولتنا في مساعدة القارئ الكريم على اكتشاف ذاته، وتقييمها على نحو تقريبي.

أما أمر البدن؛ فلا يخفى أن الإنسان مملوك لله -تعالى-، ومن ثم؛ فإن عليه أن يتصرف في جسمه وجميع شأنه على النحو الذي يقره الشرع، فليس له أن يقتل نفسه، ولا أن يتناول من الأغذية والأشربة ما يُلحق ببدنه ضرراً بيّناً، ويشرع له أن يتناول

الدواء، وكلما اشتد ارتباط إمكانية الشفاء بدواء ما، كانت درجة الحض على تناوله أقوى.

وعلى المسلم أن يتجنب تعريض نفسه للإصابة بالأمراض، وتعريض غيره لها، كما ورد في الحديث الشريف: «إذا سمعتم بالطاعون بأرض؛ فلا تدخلوها، وإذا وقع بأرض وأنتم فيها؛ فلا تخرجوا منها»، وهذا الحديث أعظم قاعدة في الحَجْر الصحي.

إن الجسد هو الراحلة التي من شأنها أن نبلغ عليها كل الأهداف، ويجب أن تكون قوية بما فيه الكفاية.

وهذه بعض القواعد في حفظ الصحة:

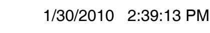


١- أكل الطيبات من غير تبذير ولا إسراف، والاعتدال في الإنفاق،وقد وصف الله -تعالى- عباد الرحمن بالتزام التوسط في إنفاقهم، حيث قال: ﴿ وَٱلَّذِينَ إِذَآ أَنفَقُواْ لَمۡ يُسۡرِفُواْ وَلَمۡ يَقۡتُرُواْ وَكَانَ بَيۡنَ ذَٰلِكَ قَوَامًا ﴾ [الفرقان: ٦٧].

٢- الامتناع عن المحرمات، إذ تُثبت خبرة الإنسانية يوماً بعد يوم قوة ارتباط المحرمات الشرعية بالكثير من الأضرار النفسية والبدنية، حيث يعاني أعداد هائلة من البشر من مشكلات تناول الخمور والمخدرات، ومن أضرار الربا واللواط والزنا...

وحسبك ما يفعله وباء (الإيدز) اليوم بعشرات الملايين من البشر في طول العالم وعرضه، وهو عقوبة مباشرة لكل أولئك الذين لا يراعون أحكام الله -تعالى- في الاتصال الجنسي.

٣- الغذاء المتوازن، شرط أساسي لصحة جيدة، ومعظم الناس على جهل عظيم



بما يحتاجه جسم الواحد منهم!

إن وظائف الغذاء في جسم الإنسان أربع: البناء، وتوليد الطاقة، ودعم المناعة، وبقاء النوع، ولكي يتم تزويد الجسم بالغذاء على أحسن وجه يجب أن يشكل (البروتين) نحواً من (١٥-١٨٪) من غذائنا، والدهون (٣٠٪) والسكريات والنشويات نحواً من (٥٢-٥٥٪) بالإضافة إلى بعض المعادن و(الفيتامينات).

إن الخلل الكبير في هذه النسب يسبّب للجسد أضراراً بالغة على المدى البعيد.

٤- التخلص من البدانة أساس مهم من أسس الصحة العامة، وفي زماننا كثرت وسائل الراحة، وصنوف الأطعمة التي تغري الإنسان بالإسراف في تناولها، مما جعل زيادة الوزن عن الحد المثالي تنتشر على نحو متصاعد.

السِّمن في نظر بعض العلماء ثلاث درجات:

أ- سِمَن معتدل، إذا زاد الوزن بنسبة (٢٠-٤٠٪) من الوزن المثالي.

ب- سِمَن متوسط، إذا زاد الوزن بنسبة (٤١-١٠٠٪) من الوزن المثالي.

ت- سِمَن شديد، إذا زاد الوزن بنسبة أكثر من (١٠٠٪) من الوزن المثالي.

وينبغي معالجة السمنة حين تتجاوز (١٠٪) من الوزن المثالي، ولا سيما لدى الأطفال، حيث تصبح المعالجة فيها بعد صعبة.

إن البدانة تسبب ارتفاع ضغط الدم الشرياني (يسميه الأطباء: القاتل الصامت)، وتشحم الكبد، والروماتزم المزمن، وخثرات الأوردة، وقصور القلب الاحتقاني، وزيادة (الكولسترول)، والسكر.

٥- ممارسة الرياضة الملائمة لسن الواحد منا على درجة عالية من الأهمية، وقد





كان كثير مما هو مطلوب يتم في الماضي بطريقة عفوية، حيث محدودية الأعمال الذهنية والمكتبية، وحيث البذل المستمر للجهد العضلي؛ نظراً لقلة الآلات التي توفره، وقد اختلف الأمر اليوم كما ترى.

وفوائد الرياضة كثيرة جداً؛ فهي تحرق الدهون الزائدة عن حاجة الجسم، وتخلّصه من أذاها وشرورها، كما أنها تحرك المفاصل، وتنشط الدورة الدموية... أضف إلى ذلك: أن للرياضة أثراً جيداً على الحالة النفسية، وكلما كان مكان ممارسة الرياضة مفتوحاً، ونقي الهواء، كانت فائدة الرياضة أعظم.



إن الاهتمام بالبدن مطلوب في هذا الزمان أكثر من أي زمان مضى، نظراً لأننا نعيش حياة مصطنعة كثيراً ما تكون خارجة عن دورة الحياة الفطرية، ولا بد أن نعوّض ما نفقده نتيجة ذلك بالوسائل المختلفة.

أما أمر المال وكسبه، وإدارة شؤون العيش، فهي -أيضاً- من الأمور المهمة، فنحن نعيش في زمان كثير التكاليف، وللمال فيه أهمية استثنائية، حيث لم يعد بالإمكان الوصول إلى أي شيء مجاناً، والأمر في تصاعد مستمر.

وهذه بعض الملاحظات حول هذه القضية:

١- إن الله -جل وعلا- ضامن الرزق لكل ذي روح، لكن ذلك لا يعني أن رزق الله للناس سيكون على درجة واحدة، فالحكمة البالغة اقتضت التفاوت في المعايش، تحقيقاً للتكامل، وتنويعاً للابتلاء، يقول -سبحانه-: ﴿ أَهُمْ يَقْسِمُونَ رَحْمَتَ رَبِّكَ ۚ نَحْنُ قَسَمْنَا بَيْنَهُم مَّعِيشَتَهُمْ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا ۚ وَرَفَعْنَا بَعْضَهُمْ فَوْقَ بَعْضٍ دَرَجَاتٍ لِّيَتَّخِذَ بَعْضُهُم بَعْضًا سُخْرِيًّا ۗ وَرَحْمَتُ رَبِّكَ خَيْرٌ مِّمَّا يَجْمَعُونَ ﴾ [الزخرف: ٣٢].



٢- الكسب والعمل والكد في طلب الرزق عبادة، وإن لم تتعد ثمرات ذلك الدائرة الشخصية والأسرية للمسلم، إذا توفرت بعض الشروط والآداب فيها، مثل أن ينوي الكاسب إعفاف نفسه وإغناء أسرته، ومثل أن يكون العمل مشروعاً طيباً، وأن يلتزم المسلم فيه حدود الله -تعالى-، فلا يظلم، ولا يغش، ولا يخون؛ وأن يحاول تأدية العمل بإتقان وإحسان، وأن لا يشغله عمله الدنيوي عن تأدية واجباته الدينية.

٣- تستنهض الرؤية الإسلامية كل مسلم إلى العمل، وبذل الجهد في استنباط خيرات الأرض، وتدوير رأس المال، فهي تحارب العطالة والبطالة، وهدر الطاقات والإمكانات، وتحث المسلم على العمل على توفير قوته في أصعب الظروف، فذاك خير من الحاجة إلى الناس، أو الاقتراض منهم، وقد ورد في الحديث: «لأن يأخذ أحدكم أحبله، ثم يأتي الجبل، فيأتي بحزمة من حطب على ظهره فيبيعها، فيكفّ بها وجهه خير من أن يسأل الناس أعطوه أو منعوه».



٤- هناك جملة من التدابير التي تساعد المسلم على أن يحيا حياة كريمة، نذكر منها:

أ- حاول تحسين دخلك حتى تواجه مطالب الحياة المتزايدة، وحتى تستطيع تعليم أولادك تعليماً جيداً، وتتصدق وتصل رحمك.. ولا ينبغي للواحد منا أن ينسى أن ذلك يجب أن يتم في إطار المباح، وفي إطار الاعتدال والتوازن، ومراعاة الواجبات والحقوق الأخرى.

ب- حاول أن تتعلم بعض المهارات الجديدة، أو تطور بعض المهارات التي لديك، وإذا فعلت ذلك: حسّنت دخلك، وحققت تفوقاً مقدّراً، ونفعت الأمة،



وتخلصت من الفراغ والكسل.

ت- لا بد للواحد منا أن يسعى إلى أن يوفر شيئًا من دخله -مهما كان دخله قليلاً-، وذلك من أجل الطوارئ، ومن أجل إعادة استثماره في شيء يعود عليه بالنفع.

ث- القاعدة الإسلامية في شراء الأشياء وأشكال الأثاث، هي: «استغناؤك عن الشيء خير من استغنائك به»، فحاول أن تكون دائماً في ظروف وأوضاع لا تحتاج فيها إلى تكديس الأشياء، ولو وجدت ثمنها.

ج- لا تجمد أموالك، وحاول تشغيلها لتنتفع بها، وحتى تُسهم في توفير فرص عمل لإخوانك المسلمين، وتُسهم في تعظيم رأس المال الوطني.

❍ ❍ ❍

مرشدات ومؤشرات للتقدير الذاتي:

مرشدات ومؤشرات ثقافية:	موافق بقوة	موافق	ليس لي رأي محدد	غير موافق
١٩٠- وظيفة المال أن يساعدنا على أداء الدور المطلوب منا، وليس تحقيق السعادة.				
١٩١- كلما أمعنت في ملاحقة الثروة: زاد نصيبي من التوتر.				
١٩٢- للمعنويات العالية أثر كبير في تحسّن الحالة الصحية.				
١٩٣- على المسلم أن يتصرف في ماله على أنه مال الله، وهو وكيل عليه.				
١٩٤- ليس الحصول على الطمأنينة وراحة البال منوطاً بالحصول على الأكثر من المال.				
١٩٥- مال المسلم خادم له، وليس سيِّداً عليه.				
١٩٦- ينبغي على المسلم أن يبتعد عن الاقتراض من الآخرين إلا لضرورة.				
١٩٧- تمام التوكل: أن يثق المرء بما في يد الله أكثر من ثقته بما في يده.				
١٩٨- إن الذنوب والمعاصي سبب في حرمان الإنسان من الرزق.				
١٩٩- العلاقات الحسنة مصدر من مصادر الرزق.				




مرشدات ومؤشرات للتقدير الذاتي:

مرشدات ومؤشرات ثقافية:	موافق بقوة	موافق	ليس لي رأي محدد	غير موافق
٢٠٠- مهما ساءت الظروف؛ فستظل هناك إمكانات لتحسين الأحوال، وعمل شيء مثمر.				
٢٠١- الفرص لا تطرق باب أحد، وعلينا نحن أن نبحث عنها.				
٢٠٢- الكسل والخوف من الإخفاق من أكبر ما يحول بين المرء وبين انتهاز الفرص المواتية.				
٢٠٣- إن ما عند الله -تعالى- من خير وفضل يُنال بطاعته لا بمعصيته.				
٢٠٤- تظل كل نصائح تخفيف الوزن غير مجدية إذا لم يكن لدى المرء إرادة صلبة.				
٢٠٥- المحرمات موصولة دائماً بشكل من أشكال الضرر.				
٢٠٦- المحافظة على الصحة تساعدنا على قطع مرحلة الشيخوخة بأقل قدر ممكن من المشكلات.				




النتائج	عدد الإجابات				
	النقاط	٤	٣	٢	١
المجموع					

=



مرشدات ومؤشرات للتقدير الذاتي:

مرشدات ومؤشرات سلوكية:	أفعل ذلك دائماً	أفعل ذلك غالباً	أفعل ذلك نادراً	لا أفعل ذلك
١٨٦– أحرص على لقمة الحلال مهما كان ذلك شاقاً.				
١٨٧– أتردد كثيراً قبل أن أضع مالي في غير محله.				
١٨٨– أعمل على تحسين دخلي من طرق مشروعة.				
١٨٩– أحفظ دعاء لقضاء الدين، أدعو به.				
١٩٠– مصروفاتي على ضرورات الحياة أقل من نصف دخلي.				
١٩١– لديّ مدخرات أستثمرها في تحسين دخلي.				
١٩٢– أعوّل على نفسي في قضاء حاجاتي الشخصية إلا لضرورة.				
١٩٣– أقنع بما قسم الله لي من رزق بعد بذل جهدي في كسب معاشي.				
١٩٤– أصبر على المعسر، وأسامحه ببعض مالي عليه.				
١٩٥– أوفر بعض دخلي للطوارئ.				
١٩٦– أستشير أهل الخبرة في تصريف شؤوني المالية.				



مرشدات ومؤشرات للتقدير الذاتي:

مرشدات ومؤشرات سلوكية:	أفعل ذلك دائماً	أفعل ذلك غالباً	أفعل ذلك نادراً	لا أفعل ذلك
١٩٧- أمارس الرياضة، وأحرص على لياقتي البدنية.				
١٩٨- أؤثر أرحامي على غيرهم بصدقاتي وبري.				
١٩٩- إذا فقدت عملي عملت في عمل مؤقت إلى أن أجد العمل الملائم.				
٢٠٠- حين أقرض مالاً أو أقترض من أحد؛ فإني أكتب ذلك وأقيده.				
٢٠١- أكره التبذير، وأتجنبه.				
٢٠٢- لا أماطل في سداد ديوني، وأسعى إلى إبراء ذمتي.				
٢٠٣- لا أدخن.				
٢٠٤- لا أتناول العقاقير المهدئة أو المنشطة.				
٢٠٥- كتبت وصيتي، ووضحت فيها كل ما أريد.				
٢٠٦- أتوسط في الإنفاق في شأني كله.				
٢٠٧- أمتنع من الاقتراض لشراء سلع ترفيهية.				




مرشدات ومؤشرات للتقدير الذاتي:

مرشدات ومؤشرات سلوكية:	أفعل ذلك دائماً	أفعل ذلك غالباً	أفعل ذلك نادراً	لا أفعل ذلك
شبالقديم.				
٢٠٩- أطبخ في بيتي من الطعام على قدر الحاجة.				
٢١٠- لا أعيب ما يُقدّم لي من طعام.				
٢١١- أحرر نفسي من كل ما يسبب لي الإدمان.				
٢١٢- أعطي جسدي حقه من التغذية الجيدة.				
٢١٣- أشعر بالضيق إذا وجدت نفسي فارغاً من أي عمل.				
٢١٤- أنام باعتدال، وأعطي جسمي حقه من الاسترخاء.				
٢١٥- أحاول ألا يزيد وزني على الوزن المثالي بأكثر من ١٥٪.				
٢١٦- إذا أكلت قمت عن الطعام ونفسي تشتهيه.				




النتائج	عدد الإجابات				
	النقاط	٣	٢	١	صفر
المجموع					

=











العلاقات الاجتماعية

الجانب الاجتماعي هو أهم جانب في شخصية الواحد منا، فمن المجتمع ونواته (الأسرة) نتعلم في البداية كل شيء.






١٤- العلاقات الاجتماعية

الجانب الاجتماعي هو أهم جانب في شخصية الواحد منا، فمن المجتمع ونواته (الأسرة) نتعلم في البداية كل شيء، حتى الاسم الذي يحمله الإنسان هو من إطلاق المجتمع عليه.

من المجتمع نتلقى معايير الخير والشر، والحق والباطل، والسائغ والمعيب... والمجتمع هو مورد أكثر من ٨٠٪ من مباهج الحياة ومسراتها.

المجتمع هو الذي يحدد لنا مدى ما يمكن أن نحلم به، ونطمح إليه، والثواب الذي نناله عند الله -تعالى- يأتي كثير منه من خلال العلاقات الاجتماعية؛ كـ: بِرّ الوالدين، والإنفاق على الفقير، والأرملة، والمسكين.

وكثير من السيئات -أيضاً- يسجّل على الإنسان بسبب سوء علاقاته الاجتماعية.

إن الله -جلَّ وعلا- افتتح وجود الكائن البشري افتتاحاً اجتماعياً؛ فأبونا آدم لم يعش وحيداً في الجنة، وإنما مع أمنا حواء، وحين هبطا إلى الأرض: اتسعت دائرة حياتهما الاجتماعية من خلال إنجاب الأولاد، ووجود الأحفاد والأسباط.

وما زالت الحياة الاجتماعية تكتسب فضاءات ومعاني جديدة؛ فالتقدم الحضاري

يقتضي المزيد من التداخل والتشابك في علاقات الأفراد والأمم، ويمنح تلك العلاقات المزيد من الحساسية والأهمية.

كلما ارتقى الإنسان في مدارج الكمال: زادت حاجته إلى الآخرين- على خلاف ما يتوهم-، وصار المزيد من اكتماله ونموه مرتبطاً بالمزيد من العلاقات الجيدة مع أسرته، وزملائه، وعملائه، والناس أجمعين.

إن المراهق هو الذي يقول: أنا وأنا، أما العاقل والناضج، فيقول: نحن.

في زماننا باتت القدرة على العمل ضمن فريق شرطاً ضرورياً للإنجازات العملاقة، وبات من الواجب على كل واحد منَّا أن يشذّب في شخصيته كل الزوائد التي تمنعه من الاندماج والالتحام بالآخرين، كما بات عليه أن يتعلم كيف يجعل سلوكه منسجماً مع النظم السائدة، وكيف يحترم قائد المجموعة، وكيف يفهم زملاءه، وكيف يربي أولاده، ويسوس علاقاته الاجتماعية.



وهذا كله على حساب الطبيعة الفردية لكل واحد منا.

اجتماع الناس بطبيعته يولّد بينهم توترات ومشاكسات، حيث إن معقد الابتلاء في الحياة الاجتماعية يتمحور حول عدم تطابق طبائع البشر، وحول عدم تطابق مصالح الأفراد مع مصالح المجتمع.

ويمكن أن نعدد هنا عشرة من الأمور التي تسبب الخلافات والصدامات بين الناس على النحو الآتي:

١- المنافسة حول السيطرة.

٢- التزاحم على موارد قليلة.





٣- سوء الفهم لما يدور في الساحة من أنشطة.

٤- الخلاف حول الوسائل المتبعة في العمل.

٥- الاختلاف حول الأهداف.

٦- الاختلاف حول الحقائق.

٧- الاختلاف في مدى جوهرية قيمة من القيم.

٨- الحساسية المفرطة حول النقد.

٩- الطباع الرديئة، مثل العناد وسرعة الغضب.

١٠- اتباع الهوى والمحاباة والتحامل.



ولتجاوز كل هذه الأشياء في علاقاتنا مع الناس نحتاج إلى الكثير من الثقافة، والكثير من الفهم إلى جانب الكثير من التهذيب، واللطف، والتسامح، والصبر، والحلم، والذي يمنع المرء من إقامة علاقات جيدة مع الناس قد يكون الشعور بالخجل من مواجهة الناس، أو الشعور بالنقص، أو عدم التدرب على مهارات الحوار والإقناع.



وأحياناً تتضاءل العلاقات الاجتماعية للمرء بسبب كثرة مشاغله، وستكون حينئذ الخسائر كبيرة؛ فالمنعزل انعزالاً شديداً لا ينضج أبداً، بل هو في مرتبة أقل من مرتبة إنسان!

لا تنهض المجتمعات إلا إذا ارتفعت نسبة المهتمين بالشأن العام إلى الحد المقبول؛ بل إن المجتمع لا يكون مجتمعاً إلا من خلال ذلك، ومع أنه لا أحد يرضى بأن يرى مجتمعه مهدداً بالزوال، إلا أننا نقدم المسوغات لذلك، من خلال الأخطاء الكبرى والفادحة التي يرتكبها بعضنا؛ وأهم تلك الأخطاء: انتشار الظلم والفساد، وأكل الحقوق، وانسداد آفاق الترقي الاجتماعي أمام أهل الكفاية والنباهة، بسبب المحاباة (المحسوبية) والرشوة.

وقد تعلمنا من تجارب التاريخ: أنه إذا انتشر الظلم؛ لم يبق هناك شيء مقدس اجتماعياً، حيث يصبح أولئك الذي يشعرون بالغبن الفاحش مستعدين لأي شيء، ولو وصل الأمر إلى التآمر، وتهديد الكيان كله.

السياج الذي يحمي المجتمع من ذلك: هو نهوض أهل الخير فيه بالدعوة إلى الله -تعالى-، وبذل النصح، والأمر بالمعروف والنهي عن المنكر، ومحاصرة الشرور، وإلجاء المفسدين إلى أضيق الطرق، بالإضافة إلى وجود تنمية جيدة، ومراقبة اجتماعية واسعة النطاق لاستثمار التفوق.

لا بد لاستقامة حياتنا الاجتماعية من وجود فئة قادرة على التضحية بشيء من المصالح الخاصة في سبيل سلامة المجموع، وعلى مقدار ما تكون تلك الفئة كبيرة، يكثر الخير والمعروف، ويشيع الأمن، وتشتد منعة الأمة في وجه أعدائها، وقد أراد الله -تعالى- أن يقيم علينا الحجة، ويعلمنا كيف يهون بقاء النفس في سبيل بقاء الجماعة، وذلك من خلال ما فطر عليه بعض المخلوقات الاجتماعية؛ كالنحل والنمل، مما هو معلوم لدى القارئ الكريم من سلوك هذين المخلوقين.

لا أريد أن أفيض في هذا المدخل عن الحياة الاجتماعية، فقد تحدثت عن المسألة الاجتماعية في العديد من كتبي، لكنني هنا سأذكر عدداً كبيراً من المرشدات والمؤشرات -كما لم أفعله من قبل- بغية إبراز أهمية علاقاتنا الاجتماعية، وإطلاع القارئ الكريم على عدد كبير من الأفكار والمفاهيم التي تساعدنا على الرقي بحياتنا الاجتماعية إلى المستوى الذي يليق بأمة الإسلام.

❍ ❍ ❍

مرشدات ومؤشرات للتقدير الذاتي:

مرشدات ومؤشرات ثقافية:	موافق بقوة	موافق	ليس لي رأي محدد	غير موافق
٢٠٧- المسلم بحاجة إلى أن يتعلم كيف يسيطر على غضبه، وكيف يعبر عن غضبه.				
٢٠٨- أعقل الناس أعذرهم للناس.				
٢٠٩- قد لا يستطيع المرء أن يقدم سوى أشياء صغيرة، لكن يمكن أن يقدمها بحب وتعاطف شديدين.				
٢١٠- إذا أردت إجراء مكالمة هاتفية، فينبغي أن يغلب على ظنك أن الطرف الآخر في وضعية تمكّنه من الرد.				
٢١١- القوة التي تستحق الاحترام هي القوة التي اكتسبها أصحابها من طرق مشروعة.				
٢١٢- حتى نساعد الناس على الارتقاء، فلنعاملهم كما ينبغي أن يكونوا.				
٢١٣- شيء من الخير موجود لدى كل إنسان، وليس هناك إنسان هو مجموعة شرور.				
٢١٤- على العاقل أن يتعلم من كل شخص شيئاً ما.				
٢١٥- إذا كنت تعمل في فريق، فتذكر كل الأطراف المشاركة.				
٢١٦- الناس متشابهون إلى حد بعيد، وما يُسعدني يُسعد كثيراً من الناس.				

مرشدات ومؤشرات للتقدير الذاتي:

مرشدات ومؤشرات ثقافية:	موافق بقوة	موافق	ليس لي رأي محدد	غير موافق
٢١٧- لا يقبل أعضاء مجموعة العمل حلاً لمشكلة ما، إلا إذا كان عن شورى منهم.				
٢١٨- التشاور بين المتنافسين، يبني بينهم جسور الثقة.				
٢١٩- إذا اتصلتُ بالهاتف؛ فينبغي أن يكون اتصالي مختصراً مركزاً.				
٢٢٠- انتصاري على نفسي وشهواتي سابق لانتصاري على الآخرين.				
٢٢١- احترام الآخرين لي نابع من احترامي لنفسي.				
٢٢٢- حتى أنجح في عملي ضمن مجموعة، فينبغي أن أفهم الخلفية الثقافية لكل عضو من أعضاء الفريق.				
٢٢٣- العلاقات الاعتمادية مع الناس، تفتح أمامي آفاقاً واسعة للتعلم والنمو والإنتاجية.				
٢٢٤- بناء العلاقات وإصلاح المعطوب منها يحتاجان إلى وقت.				
٢٢٥- اكتساب ثقة الناس لن يكون عن طريق الأقوال، وإنما عن طريق الأفعال.				
٢٢٦- ينبغي أن أفهم الناس كما أحب أن يفهموني.				




مرشدات ومؤشرات للتقدير الذاتي:

مرشدات ومؤشرات ثقافية:	موافق بقوة	موافق	ليس لي رأي محدد	غير موافق
٢٢٧- الغلطة الصغيرة (مثل مزحة غير مناسبة) قد تبعد الآخرين عني مسافات طويلة.				
٢٢٨- مع أن العلاقات الاجتماعية من أهم مصادر سعادتنا، إلا أننا لا نعطيها الاهتمام الذي تستحقه.				
٢٢٩- من خلق المسلم أن يثني على ما يراه من أمور حسنة.				
٢٣٠- علينا في بعض الأحيان أن نتقبل الطرف الآخر ولو لم يتغير.				
٢٣١- العلاقة بين الزوجين تقوم في الأصل على التخالف، وليس على التماثل.				
٢٣٢- مع ضرورة الحذر إلا أن مشاعرنا نحو الناس ينبغي أن تميل نحو الإيجابية.				
٢٣٣- الاتصال سلطة، والذين يملكون اليوم أدواته يفرضون سلطتهم على الآخرين.				
٢٣٤- على المرء أن يكون له صديق حميم يرفع معه مؤونة التكلفة.				
٢٣٥- من الدين كتمان ما اؤتمنا عليه من أسرار.				
٢٣٦- التثبت فيما ينقل إلينا من أخبار مطلب شرعي.				

مرشدات ومؤشرات للتقدير الذاتي:

مرشدات ومؤشرات ثقافية:	موافق بقوة	موافق	ليس لي رأي محدد	غير موافق
٢٣٧- على المسلم أن يحرص على إلقاء السلام على من يعرف،ومن لا يعرف.				
٢٣٨- من السمو الخلقي أن ندعو لمن نختلف معه عوضاً عن الدعاء عليه.				
٢٣٩- الفارق كبير بين من يحرص على أن لا يسمع عن إخوانه إلا الخير، وبين من يتتبع عورات المسلمين.				
٢٤٠- من العقل أن أتعلم شيئاً من كلام أعدائي فيّ.				
٢٤١- من علامات الصديق الصدوق: أنه يُبدي ما له عليّ من ملاحظات.				
٢٤٢- من مقتضيات التدين الحق: أن لا أتواضع لغني بسبب غناه، ولا أترفع على فقير بسبب فقره.				
٢٤٣- حين يتحدث المرء في مجلس عام، فليتجنب الكلمات الغامضة والمصطلحات الخاصة بمهنته، والتعابير المبتذلة.				
٢٤٤- إذا نصحت أحداً؛ فعليَّ أن أتأكد من أنه فهم بالضبط ما أريده.				
٢٤٥- إذا انتقدت شخصاً؛ فلا ينبغي أن أُفهمه أن خطأه كان صادراً عن سوء نية.				
٢٤٦- إذا أنّبت؛ فليكن التأنيب على سلوك محدد، وابتعد عن العموميات.				




مرشدات ومؤشرات للتقدير الذاتي:

مرشدات ومؤشرات ثقافية:	موافق بقوة	موافق	ليس لي رأي محدد	غير موافق
٢٤٧- قبل تأنيب من لنا سلطة عليه، لا بد من التأكد من المعلومات التي بلغتنا عنه.				
٢٤٨- استقبال الضيف عند الباب الخارجي، وتوديعه عنده جزء من إكرامه.				
٢٤٩- من القوة: أن يكون المرء مستمعاً أكثر منه متحدثاً.				
٢٥٠- من الإيجابية: أن أبادر بالتعرف على الآخرين،وأن لا أنتظرهم حتى يبدؤوا هم به.				
٢٥١- من تمام الأخوة: أن يتحسس المرء حاجات إخوانه، ويلبيها قبل أن يطلبوا قضاءها.				
٢٥٢- كن قدوة أكثر من أن تكون ناقداً.				
٢٥٣- عليّ أن أطبق في علاقاتي مع الناس قاعدة: «لسان الحال أبلغ من لسان المقال».				
٢٥٤- علينا أن نوفر أجواء أخوية وعاطفية جيدة في مكان العمل.				
٢٥٥- من حسن إسلام المرء: عدم تدخله في خصوصيات الآخرين.				
٢٥٦- قدّم نفسك للآخرين كما أنت من غير تزوير.				




مرشدات ومؤشرات للتقدير الذاتي:

مرشدات ومؤشرات ثقافية:	موافق بقوة	موافق	ليس لي رأي محدد	غير موافق
٢٥٧- الكيِّس يتجنب الحديث عن مشكلاته الخاصة أمام الآخرين، ويسأل الله المعونة.				
٢٥٨- معرفة عدد كبير من الطرائف تقرّب المرء من قلوب إخوانه.				
٢٥٩- يجب أن أعامل الناس على أساس مجموعة موحدة من القيم.				
٢٦٠- كن واضحاً، ولا تجعل غيرك يتوقع منك أكثر مما يمكن أن تقدمه له.				
٢٦١- مهما استخدمتُ من تقنيات العلاقات الجيدة، فلن أنجح على المدى البعيد إذا كان في شخصيتي خلل أساسي.				
٢٦٢- معرفة تفرد الآخرين ونوعية خصوصياتهم، شرط لإقامة علاقات جيدة معهم.				
٢٦٣- إذا كانت علاقاتي تقوم على أساس أني الرابح الوحيد، فأنا في جملة الخاسرين.				
٢٦٤- لا بد من الموازنة بين الجرأة الأدبية، واحترام مشاعر الآخرين.				
٢٦٥- مصالحي لن تتطابق دائماً مع مصالح مجتمعي؛ ولذا فلا بد من التضحية.				
٢٦٦- الثقة بالآخرين أستخرج أفضل ما لديهم من نوازع الخير.				




مرشدات ومؤشرات للتقدير الذاتي:

مرشدات ومؤشرات ثقافية:	موافق بقوة	موافق	ليس لي رأي محدد	غير موافق
٢٦٧- اكتشاف ما لدى الآخرين من مميزات يحتاج مني إلى اهتمام وفراسة وإبداع.				
٢٦٨- أعدّ الإنصات الحسن استثماراً للوقت والطاقة.				
٢٦٩- يجب أن أنتقل من نفسية التنافس إلى نفسية التعاون.				
٢٧٠- إذا كانت إنجازاتي لا تتم إلا على حساب مجتمعي؛ فإنها ستكون مصدر قلق، واغتراب لي.				




النتائج	عدد الإجابات					
	النقاط	٤	٣	٢	١	
المجموع						=

مرشدات ومؤشرات للتقدير الذاتي:

مرشدات ومؤشرات سلوكية:	أفعل ذلك دائماً	أفعل ذلك غالباً	أفعل ذلك نادراً	لا أفعل ذلك
٢١٧- أحسن التعامل مع شخص غضبان.				
٢١٨- أعرف كيف أبني علاقات جيدة، وكيف أُصلح علاقات متهدمة.				
٢١٩- أحاول أن أوازن في علاقاتي بين الانفتاح والانغلاق.				
٢٢٠- أثني على أعمال الخير، وأشجع أصحابها.				
٢٢١- مع إيماني بمدى نفع اختلاف وجهات النظر إلا أني أعرف الحدود التي يجب أن يقف عندها الخلاف.				
٢٢٢- أقوم بكفالة يتيم من أيتام المسلمين.				
٢٢٣- أحاول أن أضفي المسحة الجمالية على كل ما يتعلق بي.				
٢٢٤- حين أقود سيارتي لا أتجاوز السرعة المسموح بها، وأقدِّر مسؤوليتي تجاه الآخرين.				
٢٢٥- حين أتحدث أنظر في وجوه الآخرين، لا فوق ولا تحت.				
٢٢٦- حين أذهب إلى مسامرة بعض الأصدقاء أهيئ موضوعاً نافعاً؛ لنتحاور فيه.				




مرشدات ومؤشرات للتقدير الذاتي:

مرشدات ومؤشرات سلوكية:	أفعل ذلك دائماً	أفعل ذلك غالباً	أفعل ذلك نادراً	لا أفعل ذلك
٢٢٧- أحاول أن أدرك قيمة أن يكون الناس مختلفين.				
٢٢٨- أسعى إلى أن أرى الأشياء من وجهة نظر خصومي.				
٢٢٩- أتبين ما أسمعه من أخبار، وأتصرف في ضوء ذلك.				
٢٣٠- أجد في الخدمة الخفية لأحد المسلمين مصدراً لسعادتي وطمأنينتي.				
٢٣١- أدعو في ظهر الغيب لإخواني ومن له حق عليّ.				
٢٣٢- أستطيع أن أُبقي على صِلاتي مع من أعرف، ولو صدرت منه تصرفات أعدها خطأ.				
٢٣٣- أتجنب القيام بأعمال فيها خطورة من أجل إمتاع الآخرين أو إثارتهم.				
٢٣٤- أشجع الناس على الإحسان من خلال إحساني إليهم.				
٢٣٥- حين أُجري أو أتلقى محادثة هاتفية أحرص أن يكون معي قلم.				
٢٣٦- لا أشعر بالحرج إذا عرف الناس أسماء أصدقائي.				




مرشدات ومؤشرات للتقدير الذاتي:

مرشدات ومؤشرات سلوكية:	أفعل ذلك دائماً	أفعل ذلك غالباً	أفعل ذلك نادراً	لا أفعل ذلك
٢٣٧– أحاول ألا أقاطع محدثي، وألا أُكمل الجمل التي ينطق بها.				
٢٣٨– حين أتحدث بالهاتف أستخدم لغة مفعمة بالحيوية.				
٢٣٩– أخصص نصف ساعة من كل يوم لإنجاز شيء يصب في المصلحة العامة لبلدي.				
٢٤٠– أدافع عن الغائبين وكأني محام عنهم.				
٢٤١– حين يكون خصمي على حق، فإني أملك الطاقة للاعتراف له بذلك.				
٢٤٢– أحذر التكلف في علاقاتي الاجتماعية قدر الإمكان.				
٢٤٣– أُكثر من استخدام الأسئلة المفتوحة[١] أثناء اجتماعي بالآخرين.				
٢٤٤– أستطيع تقبل أشخاص مختلفين عني عرقياً، أو غرباء عن طني.				
٢٤٥– أغتاظ إن كُشفت عورة مسلم.				
٢٤٦– أحاول أن أجعل من طلاقة الوجه عادة من عاداتي.				

(١) الأسئلة المفتوحة هي التي لا تكون أجوبتها (نعم) أو (لا).




مرشدات ومؤشرات للتقدير الذاتي:

مرشدات ومؤشرات سلوكية:	أفعل ذلك دائماً	أفعل ذلك غالباً	أفعل ذلك نادراً	لا أفعل ذلك
٢٤٧- أهتم بإدخال السرور على إخواني المسلمين.				
٢٤٨- أُبدي إعجابي إذا رأيت شيئاً مُعجباً.				
٢٤٩- أكافئ من أسدى إليَّ معروفاً، وأدعو له إن عجزت عن ذلك.				
٢٥٠- أستخدم أسلوباً رقيقاً في النقد وفي التعبير عن رأي مخالف لجليسي.				
٢٥١- أحاول أن تكون مجالسي نقية من الغيبة.				
٢٥٢- أصلُ ذوي رحمي وإن قاطعوني.				
٢٥٣- أداعب أولادي وإخواني الصغار.				
٢٥٤- أحسن إلى جاري، وأتحمل أذاه.				
٢٥٥- أساعد أهلي في بعض شؤون المنزل.				
٢٥٦- أخفض جناحي للمسلمين، وأتعاطف مع الملهوف.				




مرشدات ومؤشرات للتقدير الذاتي:

مرشدات ومؤشرات سلوكية:	أفعل ذلك دائماً	أفعل ذلك غالباً	أفعل ذلك نادراً	لا أفعل ذلك
٢٥٧- إذا دعاني أحدهم دعوة عارضة ملحّة أجيبه، ولكن لا أطيل الجلوس.				
٢٥٨- أهتم بإقامة علاقات جيدة بين سكان الحي الذي أقيم فيه.				
٢٥٩- أترك صاحب الشكوى ينفّس عما في صدره، ويعبر عن استيائه بحرية.				
٢٦٠- لا أحاول إظهار ضعف الآخرين.				
٢٦١- أحاول أن يكون لي دور ما في إصلاح ذات البين في محيطي.				
٢٦٢- أشفع الشفاعة الحسنة، ولا أضن بجاهي عن معاونة مسلم.				
٢٦٣- حين أعود من سفر أحمل بعض الهدايا لإتحاف أهلي وإخواني بها.				
٢٦٤- أُحسن إدارة الخلاف بيني وبين الآخرين، وأحاول تحجيمه.				
٢٦٥- لا أنفع الناس وأنا أتوقع منهم نفعاً أكبر.				
٢٦٦- أحاول أن أعرف تقييم الآخرين لي، وأستجيب لما لهم من ملاحظات موضوعية عليّ.				




مرشدات ومؤشرات للتقدير الذاتي:

مرشدات ومؤشرات سلوكية:	أفعل ذلك دائماً	أفعل ذلك غالباً	أفعل ذلك نادراً	لا أفعل ذلك
٢٦٧- أحرص على مخالطة الأخيار والاستفادة منهم.				
٢٦٨- أتجنب إقامة أية علاقات على حساب ديني وكرامتي.				
٢٦٩- إذا جفاني الصديق بادرت إلى الاتصال به.				
٢٧٠- أحترم مشاعر الآخرين ولا أفجؤهم بمكروه.				
٢٧١- أُقيم علاقاتي مع الآخرين على شعار: «دائماً البداية من عندي».				
٢٧٢- إذا اتفقت مع من يثقون بي على شيء قمت بتنفيذه.				
٢٧٣- أشعر أنني قادر على عرض أفكاري بوضوح ودقة وحيوية.				




النتائج	عدد الإجابات				
	النقاط	٣	٢	١	صفر
المجموع					=











اكتشاف الذات

١٥

نحو المستقبل

المسلم بحاجة إلى أن يمتلك الحس المستقبلي عن طريق تخطيط مناشطه وأعماله وعلاقاته المختلفة









١٥- نحو المستقبل

طبيعة العقيدة الإسلامية، وطبيعة التكاليف الربانية تجعل من المسلم رجلاً مستقبليًّا من الطراز الرفيع، فهو منذ سن البلوغ، وحتى المات يلاحق هدفاً واحداً، هو رضوان الله -تعالى-، وهو يضبط إيقاع حركته وفق متطلبات هذا الهدف، وكان المأمول أن يشمل الحسّ المستقبلي لدى المسلم كل مناشط حياته ومواقفه وردود أفعاله، لكن الجهل والأمية وتأثيرات البيئة الخاملة المتعَبة، كل ذلك أدى إلى أن يعيش كثير من المسلمين في حدود يومه بسعادته وشقائه، دون أن يمد بصره إلى قابل الأيام، وأن يتهيأ إلى ما سيتعامل معه من أحداث.

ولعلي أبدي هنا عدداً من الملاحظات حول هذه المسألة:

١ - المسلم بحاجة إلى أن يمتلك الحسّ المستقبلي عن طريق تخطيط مناشطه وأعماله وعلاقاته المختلفة.

التخطيط هو جهد ذهني معرفي يبذله الإنسان في تصور الأوضاع والإمكانات الحاضرة من أجل وضعها في برامج واضحة، بغية الوصول إلى هدف محدد، ومواجهة الظروف المستقبلية.

والتخطيط بهذا المعنى عمل قصدي تحكّمي يراد منه الاستفادة من معطيات المستقبل، وتطويعها لإرادة الإنسان على قدر المستطاع.

المستقبل غيب، لا يعلمه إلا الله -جلَّ وعلا-، ولكن سنن الله النافذة في كل مجالات الحياة تعطينا مؤشرات لما يمكن أن يحدث، وحين يكون ما نخطط له متوقعاً في المدى القريب، فإن توقعاتنا تكون أقرب إلى التحقق.

ماذا يحدث إذا لم يخطط الواحد منّا حياته؟

الذي يحدث هو أننا لا نستطيع السيطرة على أوقاتنا؛ فقد علّمتنا التجربة أن حاضرنا يضيع، وأوقاتنا تذهب هباءً، إذا لم نضغط عليها بأهداف مستقبلية.




جهودنا من غير خطة جيدة ستظل مبعثرة وضائعة؛ وكثيراً ما يصبح الكسل هو سيد الموقف،وتنخفض درجة الإنتاجية إلى أدنى مستوى لها. بل إن الذين لا يخططون لشؤونهم يخطط لهم غيرهم؛ أي: يجدون أنفسهم ضمن تأثير خطط الآخرين، فيُستغلّون أسوأ استغلال، ويكون كثير من جهدهم مسخّراً لمصلحة غيرهم.

٢- من فوائد التخطيط أنه يساعد الإنسان على الخروج من الظروف الصعبة التي يحيا فيها؛ إذ من الملاحظ أن إمكانات معظم الناس تُهدَر، وإراداتهم تصاب بالشلل نتيجة الأوضاع السيئة والقاهرة التي يعيشون فيها.

بالتخطيط وحده يمكن النجاة من ذلك، حيث إن من شأن أي خطة المساعدة على البحث في تأمين الموارد المطلوبة لإنجاز الأهداف التي يراد الوصول إليها، ومجرد البحث في الموارد يولّد وعياً بالإمكانات الكامنة، ويدفع إلى البحث عن طرق لاستغلالها.

كما أن من شأن التخطيط أن يعلمنا كيف نجعل من الأعمال الصغيرة أعمالاً

تراكمية، تصب في خط واحد، مما يجعلنا نشعر بالتقدم والتحسن، وهذا كله يشكل كسراً لقيود الظروف الصعبة، ويساعدنا على تجاوزها على نحوٍ ما.

٣- الناس ذوو الإنجاز العالي لديهم ما يشبه الهوس بهدف معين، وقد لاحظ أحد الباحثين أن الإنسان بمجرد أن يحدد هدفاً واضحاً لنفسه، تقفز إمكاناته قفزة إلى الأعلى، ويزداد نشاطه، ويتيقظ عقله، وتتحرك دافعيته، وتتولد لديه الأفكار التي تخدم أغراضه.

وقد أجرت جامعة (ييل) في الولايات المتحدة الأمريكية دراسة على مجموعة من الطلاب، وقد تبين من تلك الدراسة: أن (٣٪) منهم لهم أهداف واضحة، وأن (١٪) فقط قد كتبوا أهدافهم.

وقد أعيدت تلك الدراسة بعد عشرين سنة على المجموعة نفسها، فتبين: أن الثلاثة في المئة الذين حددوا أهدافهم، قد حققوا إنجازات في حياتهم العملية بمقدار ما حققه السبعة والتسعون مجتمعين! ولا أستغرب مثل هذه النتيجة، فالمتميزون دائماً قلة قليلة، والمتميزون جداً نادرون جداً.

٤- لا ينبغي أن يُظَن أن كل من خطط لحياته فاز وأفلح، وحقّق ما يجب أن يحققه؛ إذ إنك تلقى الكثيرين ممن يحسبون كل خطوة، لكنهم مع ذلك مصابون بقصر النظر، وغارقون في الأوهام إلى آذانهم.

خذ مثلاً بعض أهل الثروات الذين يذرعون العالم شرقاً وغرباً بحثاً عن المزيد من الثروة، تحدوهم آمال عريضة بأن يكتشفوا المزيد من لذة تكديس الأموال والاستمتاع بها.





وكثيراً ما يكون ذلك على حساب دينهم، وأسرهم، وعلاقاتهم.

ولو أن الإنسان تأمل فيما جناه الكبار من الأثرياء، وكيف أن كل محاولاتهم كانت كمحاولات من يريد إمساك ظله، أو القبض على السراب، لأعاد النظر في كثير من أعماله.

لهذا كله لا بد للمرء من أن ينظر بعين البصيرة إلى النهايات التي يمكن أن يصير إليها، وإلى الثمن الذي سيدفعه لتحقيق طموحات لا تعرف الوقوف عند أي حدٍّ.

يجب أن يكون واضحاً: أن كل الأهداف التي سنحققها في هذه الدنيا مهما عظمت؛ فإنها ستظل صغيرة؛ لأن الاستمتاع بها سيظل مؤقتاً ومحدوداً، ولهذا فالحري بنا: أن نتجاوز هذه العقبة، وذلك لن يكون إلا إذا جعلنا أهدافنا وطموحاتنا وتطلعاتنا الدنيوية مرتبطة على نحو ما بالفوز بكرامة الله -تعالى- في الآخرة، وذلك من خلال قصد الاستعانة بما نحوزه على تقوى الله، ونفع العباد، ومن خلال الحرص الشديد على أن يكون نشاطنا كله في دائرة المباح، وفي إطار التوازن بين حاجاتنا اليومية، وحقوق الآخرين علينا، وبين ما نسعى إلى تحقيقه في المستقبل.

٥- الهدف هو الحصيلة التي يرمي المخطط إلى الوصول إليها.

وإذا نظرنا في حياة الناس وجدنا أنها مليئة بالأهداف من كل الأشكال، لكن بعضها عبارة عن أمنيات وأحلام ليس لها أي خطة يمكن أن تحققها، وبعضها من التفاهة بحيث لا يستنفر الطاقات الكامنة، ولا يستحق أي تضحية، ولذا؛ فإن الهدف الذي نتحدث عنه هو هدف من نوع خاص، وله مواصفات خاصة؛ أهمها:

أ- الإيمان بالهدف، والاقتناع بضرورة تحقيقه، أول شرط من شروط وجود هدف جيد، وكلما كان الهدف مرتبطاً بفكرة سامية، أو كان مشبعاً لحاجة ضرورية: زادت







درجة الاقتناع به.

ب- وضوح الهدف وتشخيصه في مفردات محددة مهم لإنجازه، وينبغي أن نصوغ أهدافنا في عبارات واضحة وسهلة وصريحة، وينبغي أن نستخدم فيها لغة الأرقام كلما كان ذلك ممكناً.

ج- لا بد أن يكون الهدف ممكن التحقيق؛ لأنه يقع ضمن نطاق الإمكانات الذاتية لمنفّذيه، وضمن الإمكانات والموارد المتوقعة.

إنه هدف يتحدَّى لكنه لا يعجز، إنه ليس في متناول اليد، لكنه ممكن التحقيق، ولا بد أن يكون الهدف مقبولاً اجتماعياً ومنطقياً في زمانه ومكانه وظروف تحقيقه.

وإنما يتأتَّى له ذلك إذا كان منسجماً مع الخبرة التخصصية المتراكمة في مجاله؛ فنجاح مطعم ضخم وراقٍ في صحراء، ونجاح مصنع سفن في بلد ليس فيه بحار ولا أنهار، غير متقبل في الخبرة التجارية والصناعية السائدة.

د- لا بد للهدف أن يكون منسجماً مع المثل والقيم والنظم التي يؤمن بها العاملون على تنفيذ الهدف.

وما لم يتوفر هذا الشرط؛ فسيجد المرء نفسه ممزقاً بين الانسجام مع قِيَمِه، وبين التفاعل مع أمور لا يرضاها ولا يؤمن بها؛ ولهذا فالذي يسعى إلى احتلال منصب -مثلاً- من أجل تحقيق نفوذ شخصي، أو استخدام المنصب لمنافع خاصة، يخوض حرباً ضروساً في داخله، ويشقى بسوء نيته، ويتخبط في سلوكه دون أن يعرف العلة الكامنة وراء كل ذلك.

❍ ❍ ❍



مرشدات ومؤشرات للتقدير الذاتي:

مرشدات ومؤشرات ثقافية:	موافق بقوة	موافق	ليس لي رأي محدد	غير موافق
٢٧١– يظل نسيان أهدافي أمراً وارداً ما لم اجعلها في بؤرة الوعي.				
٢٧٢– كثير من الناس يتحدثون عما لا يريدون، وقلما يتحدثون عما يريدون.				
٢٧٣– على الواحد منا أن يتأمل ملياً في العوائق التي تحول بينه وبين أهدافه.				
٢٧٤– الإرادة الصلبة شرط لا غنى عنه لتحقيق ما نتطلع إليه.				
٢٧٥– أول خطوة على طريق الارتقاء: أن نقرر ما نريده بالتحديد.				
٢٧٦– معرفة الهدف بوضوح ضرورة لازمة لاتخاذ قرار جيد.				
٢٧٧– إذا حددت هدفي فعليّ أن أبحث عن الوسائل والطرق التي توصلني إليه.				
٢٧٨– كثير من الناس يبدو عاجزاً عن اتخاذ أي قرار مهم.				
٢٧٩– إذا لم أخطط لمستقبلي خطّطه لي غيري.				
٢٨٠– يجب أن يسهم نشاطي اليومي في بناء الصورة التي أرغب أن تكون عليها نهاية حياتي.				




مرشدات ومؤشرات للتقدير الذاتي:

مرشدات ومؤشرات ثقافية:	موافق بقوة	موافق	ليس لي رأي محدد	غير موافق
٢٨١- على المرء أن يتأكد دوماً أنه على الطريق الصحيح.				
٢٨٢- إن ما ينتظرني من رقي روحي وفكري، أهم بكثير مما هو شاخص في حياتي الحاضرة.				
٢٨٣- يجب أن يحذر المرء من حلول وسائله في محل أهدافه.				
٢٨٤- لكل مشكلة حل،وبعد كل عسر يسر.				
٢٨٥- لا ينبغي أن أتوقع توليد مستقبل جيد من واقع رديء.				
٢٨٦- التحركات اليومية المحمومة لا تجدي كثيراً إلا إذا كانت في إطار خطة بعيدة المدى.				

النتائج	عدد الإجابات				
	النقاط	٤	٣	٢	١
المجموع					

=

مرشدات ومؤشرات للتقدير الذاتي:

مرشدات ومؤشرات سلوكية:	أفعل ذلك دائماً	أفعل ذلك غالباً	أفعل ذلك نادراً	لا أفعل ذلك
٢٧٤- أحاول ألا تحجبني قسوة المعطيات الحاضرة عن رؤية الإمكانات الكامنة.				
٢٧٥- أستخير الله -تعالى- فيما أُقدم عليه من جلائل الأعمال.				
٢٧٦- أفكر على نحو جيد قبل أن أتخذ قرارات استشارية مهمة.				
٢٧٧- أجعل من رؤيتي لما ستنتهي إليه حياتي معياراً للتحكم على تصرفاتي.				
٢٧٨- أحاول أن أقوي دوافعي الذاتية للوصول إلى أهدافي.				
٢٧٩- أكتب أهدافي البعيدة والقريبة.				
٢٨٠- أتأمل في المشكلات التي تعوقني عن الاستمرار في العمل.				
٢٨١- أكثر من تحديث نفسي عما أريد.				
٢٨٢- أدير إمكاناتي المحدودة على أفضل وجه ممكن.				
٢٨٣- أحاول مهما انغمست في أنشطة الحياة أن أحافظ على وضوح أهدافي الكبرى.				

النتائج	عدد الإجابات				
	النقاط	٣	٢	١	صفر
المجموع					

=






الخاتمة

حاولت في هذا الكتاب أن أقدم عدداً كبيراً من الأفكار والمقولات والمؤشرات التي تمسّ مختلف جوانب الشخصية، بغية لفت انتباه القارئ الكريم إلى الآفاق الممتدة للنمو والتقدم والإصلاح على الصعيد الشخصي، وعلى الصعيد الاجتماعي.





وكنت بذلك أحاول الإجابة على تساؤلات كثيرة، تثور في نفوس الكثيرين منا، حيث نرغب دائماً في التعرف على موقعنا على خريطة الالتزام والإنتاجية والتميز والعلاقات الاجتماعية...

ومما يؤسف له: أننا لا نملك إلى الآن معايير جيدة، تمكننا من معرفة ذلك بالدقة المطلوبة، ولن يكون امتلاك ذلك بالأمر السهل، وكنت أهدف من وراء الإضاءات والمداخل التي قدمتها حول كل جانب من جوانب الشخصية إلى تكوين بنية فكرية ومعرفية، تحرّض القارئ على الإحساس بضرورة التغيير والتحسين والتطوير، والتخلص من السلبيات التي لا تخلو منها حياة أي واحد منا.

وحرصاً مني على إعطاء بعض المعاني وضعية خاصة حاولت تكرارها بصيغ مختلفة، حتى تنال أوزاناً إضافية، من خلال درجات المؤشرات والمرشدات الثقافية

والسلوكية.

ويلاحظ أنني جعلت على حقل (غير موافق) درجة، إلماحاً مني إلى أن ما نقدّمه من مؤشرات ثقافية، يظل قابلاً للخلاف والجدل، وسيظل الرأي المخالف فيه ذا اعتبار.

أما في الجوانب السلوكية؛ فالأمر مختلف، ولذا فإني لم أضع أية درجة على حقل (لا أفعل ذلك)، حيث لا يمكن أن تعطي أي شيء لمن لا يمارس مطلقاً شعيرة من الشعائر، أو لا يتحلى بأدب من الآداب.

وأخيراً:

فإني أرجو من الله -جل وعلا- أن يجعل هذا العمل في موازين حسناتي يوم ألقاه، وأن يجعل فيه النفع والخير لأمة الإسلام.

المؤلف

❍ ❍ ❍



قائمة المراجع

١) أيقظ قواك الخفية، تأليف: أنتوني روبنز، ترجمة مكتبة جرير، الرياض، طبعة أولى عام ٢٠٠٠ .

٢) الخطوات الذكية، تأليف: سام ديب وليل سوسمان، ترجمة سامي سلمان، الرياض، مؤسسة المؤتمن، ط أولى ١٤١٩ .

٣) صنعة العظماء، تأليف: د. علي الحمادي،بيروت - دار ابن حزم، ط أولى ١٤١٩ .

٤) العادات السبع للقادة الإداريين، تأليف: ستيفين كوفي،ترجمة هشام عبد الله، بيروت - المؤسسة العربية للدراسات والنشر - ط أولى ١٩٩٥ .

٥) علم نفس النجاح، تأليف: برايان تريسي، ترجمة د.عبد اللطيف الخياط،دمشق - دار الثقافة للجميع،ط ثانية ١٩٩٨ .

٦) فن الدراسة والاتصال،إعداد د.بهيج حويش،ط ثانية ١٤١٨ .

٧) قدرات غير محدودة، أنتوني روبنز، ترجمة مكتبة جرير، ط أولى عام ٢٠٠٠ .

٨) كيف تصبح غنياً وسعيداً، تأليف: مصطفى البطحيش، ط أولى عام ١٤١٣

٩) كيف تكون عملياً أكثر،إعداد: سامي سلمان، الرياض، مؤسسة المؤتمن، ط

رابعة ١٤١٨ .

١٠) لا تهتم بصغائر الأمور، تأليف: ريتشارد كارلسون، ترجمة مكتبة جرير، الرياض، ط أولى ١٩٩٩ .

١١) المهذب من إحياء علوم الدين للغزالي، إعداد: صالح الشامي، دمشق، دار القلم، ط أولى ١٤١٣ .

١٢) وأد مقومات الإبداع، تأليف: إبراهيم البليهي، الرياض، ط أولى عام ١٤٢١ .

❍ ❍ ❍







فهرس الموضوعات

















الإسلام اليوم
الإنتاج و النشر


وجوه
WOJOOOH